

JUDITH STOKER

DOOR LEVEN

OMGAAN
MET VERLIES
EN ROUW

PRAKTISCH PERSOONLIJK PASTORAAL



JUDITH STOKER

DOOR LEVEN

OMGAAN
MET VERLIES
EN ROUW

PRAKTISCH PERSOONLIJK PASTORAAL

VOORPUBLICATIE

♦ INHOUD ♦

Inleiding 11

1 Zicht op verlies 21

- 1.1 Verlies door overlijden 23
- 1.2 Verlies van (lichamelijke en psychische) gezondheid 24
- 1.3 Verlies van relaties 27
- 1.4 Verlies van bestaanszekerheid 30
- 1.5 Verborgene verliezen 31
- 1.6 Een verlies komt nooit alleen 35
- 1.7 In Memoriam: Lia danst weer! 35

2 De impact van verlies 43

- 2.1 Factoren die meespelen bij verlies 43
- 2.2 Gebieden waar verlies in doorwerkt 50
- 2.3 Verlies en winst 55
- 2.4 Om over na te denken: de rouwband 59

3 Rouw, een doorlopend proces 65

- 3.1 Wat is rouw? 65
- 3.2 Rouwfasen volgens Elisabeth Kübler-Ross 67
- 3.3 Rouwtaken volgens William Worden 69
- 3.4 Het duale procesmodel van Stroebe en Schut 71
- 3.5 Kinderen en rouw 75
- 3.6 Om over na te denken: het gebroken hart syndroom 79

4 Rouw, de keerzijde van liefde 87

- 4.1 Hechting 88
- 4.2 Hechting en rouw 93
- 4.3 Herstel van hechtingskwetsuren 96
- 4.4 Om over na te denken: afhechten 98

5 Rouw en emoties 105

- 5.1 Emoties 105
- 5.2 Bedroefdheid 107
- 5.3 Boosheid 110
- 5.4 Afschuw 112
- 5.5 Verrassing 113
- 5.6 Angst 115
- 5.7 Vreugde 118
- 5.8 Emoties toestaan 119
- 5.9 Heftige emoties 123
- 5.10 Om over na te denken: tranen als pijnstillers 125

6 Verlies en de omgeving 129

- 6.1 Gezin, familie en omgeving 130
- 6.2 Autonomie en verbondenheid 132
- 6.3 Vragen wat je nodig hebt 137
- 6.4 Als jij die omgeving bent 139
- 6.5 Verlies in een gezin 141
- 6.6 Om over na te denken:
er hangt geen bordje boven je hoofd 143

7 Verlies en geloof 151

- 7.1 Verlies in de Bijbel 151
- 7.2 Heftige emoties, welkom! 154
- 7.3 Verlies en Godsbeeld 160
- 7.4 Als één lid lijdt, lijden alle leden mee 163
- 7.5 Een herinnering: afscheid van een moeder 166

8 Verder leven met verlies 175

- 8.1 Verschil tussen mannen en vrouwen 176
- 8.2 Hoe blijf je op de been na een verlies? 178
- 8.3 De kracht van herinneringen 183
- 8.4 Als feestdagen treurdagen worden 187
- 8.5 Samen rouwen, lotgenoten 190
- 8.6 Praktische tips 191
- 8.7 Om over na te denken: een naam noemen 195

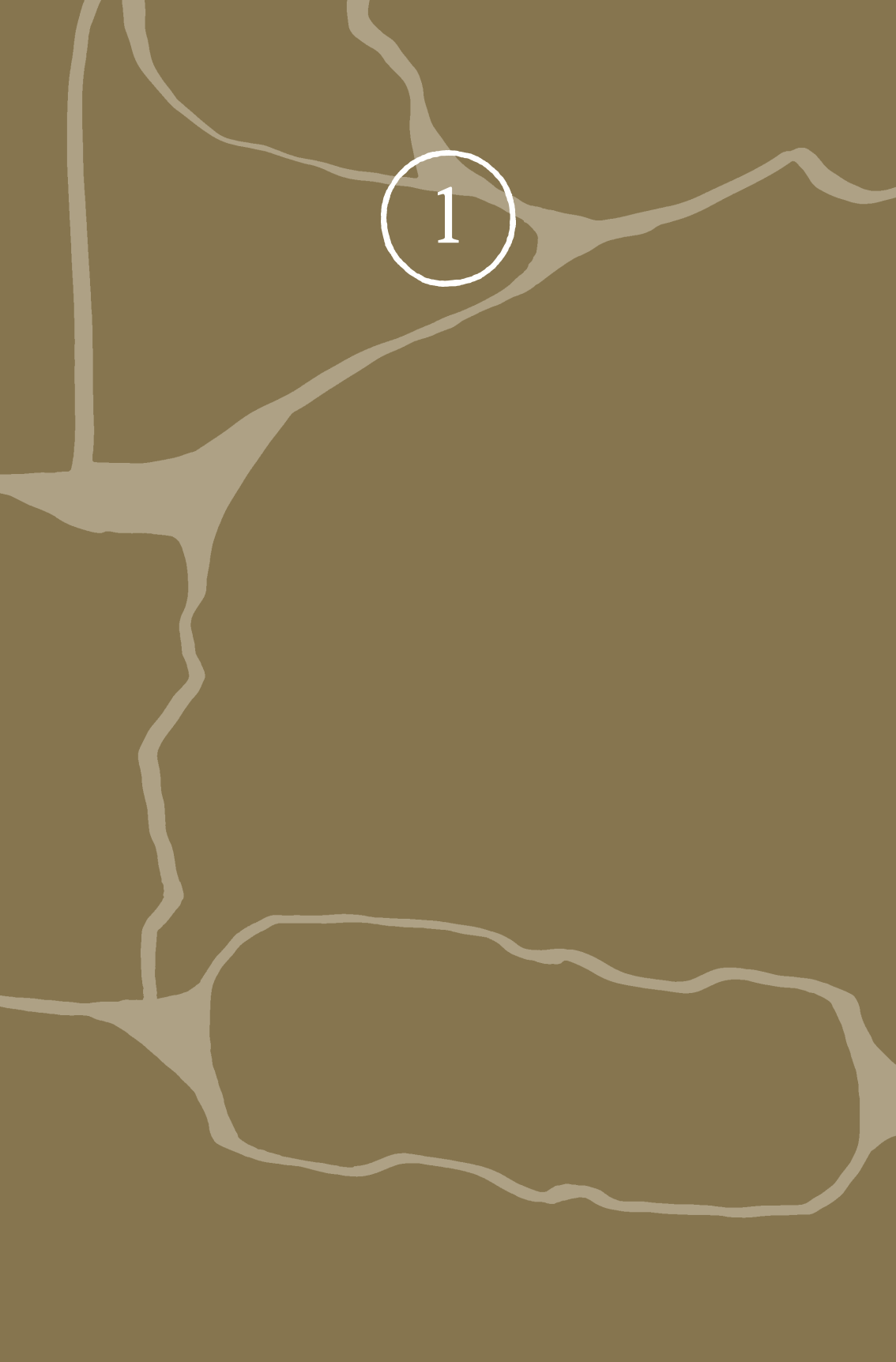
9 Troost of therapie? 203

- 9.1 Troost 203
- 9.2 Wat troosten niet is 206
- 9.3 Helende troost 209
- 9.4 Troost ontvangen 212
- 9.5 Verstoorde rouw 215
- 9.6 Therapie 224
- 9.7 Om over na te denken: het is zoals het is 227

Nawoord 233

Eindnoten 237

Aanbevolen boeken en websites 240



1

• ZICHT OP VERLIES •

De meeste mensen associëren verlies en rouw direct met overlijden. De meeste termen waarin ‘rouw’ wordt gebruikt zijn ook gekoppeld aan een situatie waar iemand bij is overleden. Denk maar aan rouwkaart, rouwdienst, rouwlint, rouwbloemen, rouwauto. Rouw en overlijden zijn in ons taalgebruik aan elkaar gekoppeld.

Er zijn echter nog veel meer terreinen in ons leven waar we een verlieservaring kunnen opdoen waarna een periode van rouw aanbreekt. Voor deze verliezen én voor de rouw die het met zich meebrengt is veel minder aandacht. Onterecht, vind ik, want verlies heeft altijd gevolgen en iemand met een verlies verdient de aandacht en zorg die hij zo nodig heeft.

Ik denk aan de ongewenste kinderloosheid waar Jan Willem en ik mee werden geconfronteerd. We vertelden de conclusie van de gynaecoloog aan familie en vrienden en deelden het in onze kerkelijke gemeente. Mijn wereld stond op z'n kop en er was een droom in duigen gevallen. In eerste instantie kregen we meeleven en lieve berichtjes. Dat deed me goed. Een kaartje, een berichtje, even merken dat iemand aan ons dacht. Maar al snel vroeg niemand er meer naar en als er al over gesproken werd dan was dat vooral met optimisme, hoop en geloof. Opmerkingen als: ‘Jullie zijn nog jong’ of ‘Bij God is alles mogelijk’ werden maar al te makkelijk gemaakt. Die opmerkingen maakten dat ik me alleen voelde met mijn verdriet. Alsof het er niet mocht zijn. Een beetje zoals ik het van huis uit geleerd had: niet zeuren, doorgaan! Het zorgde ervoor dat ik me alleen voelde met het verlies van mijn droom.

Ik wilde wanhopig graag een wonder meemaken maar toen Goddelijk ingrijpen uitbleef, begon ik te twijfelen. Aan God, waarom zegende Hij ons niet met een kindje? Maar ook aan mezelf, was ik wel gelovig genoeg en bad ik er wel genoeg voor? Deze twijfel deelde ik niet met de mensen om me heen. Ik durfde het niet goed en mensen vroegen er ook niet rechtstreeks naar. Het lukte me niet om mijn verlies en verdriet zichtbaar te maken voor mijn omgeving. Ik verlangde naar steun en troost van anderen maar omdat ik alles voor mezelf hield bleef dat uit.

Je kunt onderscheid maken tussen absoluut verlies en minder absoluut verlies, tijdelijk of definitief verlies, verlies van relaties, gezondheid, leefomgeving of overtuigingen, kleinere verliezen en grote verliezen. In dit boek wil ik stilstaan bij de verliezen die impact hebben op het leven van elke dag in het hier en nu en die de toekomst zullen kleuren. Ik wil hierbij opmerken dat verlies niet met elkaar te vergelijken is. Iedereen heeft zijn eigen verlies te dragen en beleeft dat op zijn eigen manier. Het ene verlies is niet erger of zwaarder dan het andere verlies. Leed met elkaar vergelijken kan soms relativeren en je een duwtje in de goede richting geven, maar over het algemeen doet het geen recht aan het verdriet waar jij of de ander mee worstelt.

In dit hoofdstuk sta ik stil bij verschillende vormen van verlies. Ik realiseer me dat het geen complete lijst zal worden, juist omdat verlies door iedereen zo verschillend wordt beleefd. Als jij jouw verlieservaring niet herkent in dit hoofdstuk wil dat niet zeggen dat je er geen verdriet over kunt hebben. Zie het maar als een tekortschieten van mijn kant en laat het me weten zodat ik in een volgende druk een nog completer beeld kan geven.

1.1 Verlies door overlijden

Wanneer iemand sterft krijgen we te maken met de meest definitieve en absolute vorm van verlies. We nemen afscheid van iemand die slechts zal voortbestaan in onze herinnering. Iedereen krijgt in zijn leven te maken met de dood. Het overlijden van een oma, opa, (pleeg) ouder, broer, zus, klasgenootje, vriend(in), kind, partner, collega, buurman, familielid, teamgenoot, oppaskindje, iemand aan wie jij zorg verleende, en nog vele andere voorbeelden zijn te bedenken. Vroeger of later in ons leven worden we allemaal geconfronteerd met de eindigheid van ons bestaan.

Een verlies door overlijden kan ook een onzichtbaar verlies zijn. Ik denk aan mensen die een miskraam kregen, soms zelfs vele miskramen, nog voordat het kindje in het geboorteregister kon worden opgenomen. Maar ook mensen die een abortus ondergingen hebben te maken met een verlies. Een verlies waar vaak nooit meer over wordt gesproken vanuit schaamte of door angst voor reacties vanuit de omgeving. Ik kom hier in hoofdstuk 9 op terug.

Een paar jaar geleden overleed een vriend van ons. In de jaren daarvoor was hij gescheiden van zijn vrouw. Zijn kinderen waren bij hem op het moment dat hij overleed en na het overlijden hielp zijn ex-vrouw samen met de kinderen bij het voorbereiden en regelen van de uitvaart. In de maanden erna realiseerde ik me dat het overlijden van je ex-partner een verlies is waar misschien weinig ruimte voor is en door niet veel mensen aandacht aan wordt gegeven. De aandacht gaat uit naar de directe nabestaanden; kinderen, ouders en andere familie of vrienden. Maar het overlijden kan wel degelijk ook voor jou als een verlies worden ervaren. Als dat zo is, realiseer je dan dat je in een periode van rouw zit met alle emoties van dien. Het is niet

gek dat dit gebeurt, ook al ben je misschien al heel lang uit elkaar. Er is een periode in jullie leven geweest dat je het samen goed hebt gehad. Die periode is nu definitief voorbij. Het overlijden kan ook oude herinneringen of gevoelens van de echtscheiding (wat ook een verlieservaring is) oproepen.

Sommige mensen worden al heel jong in hun leven geconfronteerd met de dood. Eén van de ouders overlijdt of een broer of zus sterft. Een klasgenootje wordt ziek of overlijdt door een ongeval. Dat kan een grote impact hebben op je verdere ontwikkeling.

De omstandigheden rondom het overlijden kunnen heel verschillend zijn. Iemand kan op hoge leeftijd in zijn slaap overlijden, maar ook een plotselinge dood door hartfalen of een ongeval is denkbaar. Soms kun je je voorbereiden op iemands dood, maar soms ook niet. Er kan een tijd zijn waarin je afscheid kunt nemen, maar er zijn ook zoveel situaties waarbij de dood zomaar op de stoep staat. Alleen al door al deze verschillende factoren is geen sterfgeval hetzelfde en zal iedereen een overlijden op een andere manier beleven.

1.2 Verlies van (lichamelijke en psychische) gezondheid

Het verlies van gezondheid is ingrijpend. Te denken valt aan het krijgen van een ernstige of chronische ziekte die impact heeft op het leven van elke dag. Dingen die vanzelfsprekend waren zoals bijvoorbeeld het huishouden of de boodschappen, moeten door iemand anders worden gedaan. Verlies van gezondheid kan geleidelijk gaan, bijvoorbeeld bij een ziekte als MS, ALS of Parkinson waarbij steeds meer lichaamsfuncties uitvallen. Of denk aan de vele soorten kanker waarbij het lichaam soms tergend langzaam, soms ook heel snel,

aftakelt. Ook Alzheimer is een ingrijpend verlies van gezondheid. Langzaam maar zeker verlies je de persoon die je kent.

Verlies van gezondheid kan echter ook plotseling ontstaan na een ongeval, hartfalen of een hersenaandoening. Verlies van bewegingsvrijheid, blijvende invaliditeit, leven met een prothese, altijd pijn hebben; het zijn verlieservaringen die aandacht vragen en die een rouwproces met zich meebrengen. In het leven van Lia, aan wie ik mijn boek 'Adem In Adem Uit'¹ opdroeg, is voor mij de impact van het verlies van gezondheid en de rouw die dat met zich meebrengt zichtbaar geworden. Mijn verhaal over Lia lees je verderop in dit hoofdstuk.

Je kunt ook geboren worden met een lichamelijke beperking die niet te verhelpen is. Ik denk aan mensen die met spasme moeten leven, bij wie er een aandoening aan de rug of het bewegingsapparaat is waardoor ze niet volledig kunnen deelnemen aan het dagelijks leven zoals ze dat zouden willen.

Verlies van psychische gezondheid is iets waar we over het algemeen niet zo veel over praten. Er rust nog altijd een taboe op dit onderwerp en mensen lopen niet te koop met hun psychische problemen, terwijl die een grote impact kunnen hebben op het dagelijks leven. Gelukkig is er de laatste jaren steeds meer aandacht voor het hebben van een psychische aandoening. Een aantal bekende Nederlanders hebben hierin het goede voorbeeld gegeven door met hun psychische kwetsbaarheid naar buiten te komen. Een paar jaar geleden las ik een aankondiging van 'Het depressiegala'.² Ik moest erom lachen en zag, als beelddenker eerste klas, het plaatje al voor me. Maar toch, wat een goed initiatief om depressie onder de aandacht te brengen.

Depressie, angst- en paniekstoornissen, psychose, dwangstoornissen, tics, autisme, AD(H)D, chronische PTSS, persoonlijkheidsstoornissen en maak zelf de rij maar langer... Als je er zelf mee te maken krijgt of in je directe omgeving, betekent dit verlies. Soms tijdelijk, vaak ook blijvend. Soms leefbaar te krijgen met medicatie en therapie maar vaak ook een levenslange worsteling. Het accepteren dat jouw leven is zoals het is en er opnieuw invulling aan geven als blijkt dat klachten blijvend zijn is een rouwproces. Ik lijd vanaf mijn 22^e jaar aan depressie. Ik beleefde zwarte, zware, uitzichtloze periodes waarin ik geen lichtpuntjes zag en ik alleen maar kon bedenken dat de wereld beter af was zonder mij. Lang was dit een eenzame strijd, want in deze periode van mijn leven deelde ik maar een fractie van wat ik echt voelde en dacht. Ik schreef wel in dagboeken mijn zwartste gedachten op, wat soms lucht gaf maar geen tegenstem bood aan mijn sombere overtuigingen. Wat heb ik gevochten tegen de depressie. Ik wilde niet dat ik hier de rest van mijn leven last van zou hebben. Bovendien, ik was gelovig, dus hield ik mezelf voor dat ik blijmoedig en dankbaar moest zijn. Dat was ook de boodschap die ik dacht te herkennen van de mensen om me heen. Ik denk niet dat het echt was wat ze zeiden, maar ik trok zelf die conclusie. Als ik bijvoorbeeld op zondag naar de kerk ging en om me heen keek zag ik vooral blij mensen die vol overgave de meest prachtige liederen van geloof en vertrouwen zongen. Ik voelde me erbuiten staan, anders dan de rest, alleen. Wat ik nodig had in die tijd waren mensen die verder vroegen dan: 'Hoe is het?' Gelukkig had ik een paar goede vrienden die dat met regelmaat deden.

Daarnaast adviseerden mensen me naar de huisarts te gaan. Medicatie hielp goed, maar ik stopte er ook steeds weer mee (zonder overleg met mijn omgeving of arts) omdat ik vond dat ik als christen toch zonder moest kunnen. Een jaar of tien geleden kon ik eindelijk accepteren

dat de depressie niet over zou gaan, dat ik mijn leven lang medicijnen nodig zal hebben en dat dat geen schande is. Ik verzet me er niet meer tegen, maar ben dankbaar voor mijn ‘roze pilletje’.³ De depressie is er nog steeds maar onder controle zolang ik mijn medicatie op de juiste manier gebruik. Ik vind dit niet langer schaamtevol en ben er open en eerlijk over. Ik kan dóórleven en er ook nog ten volle van genieten.

Verlies van lichamelijke of psychische gezondheid is, net als overlijden, meestal ook een definitief verlies. Maar in plaats van iemand buiten je te verliezen, verlies je een deel van jezelf. Je verliest een stuk van je gezonde zelf en moet leren leven met je nieuwe beperkte of gehandicapte zelf.⁴ Dat is een ingrijpend proces dat ruimte en aandacht vraagt.

1.3 Verlies van relaties

Echtscheiding of het verbreken van een partnerschap is een ingrijpende verlieservaring. Ook als in een eerder stadium, nog voor men gaat samenwonen, een relatie wordt verbroken, is dat een verlies. De aard van de relatie, de gebeurtenissen die voorafgingen aan het verbreken van de relatie, maar ook of er een bepaalde mate van overeenstemming over het besluit is, beïnvloeden hoe heftig de verlieservaring wordt beleefd.

Als een relatie wordt verbroken en er kinderen uit deze relatie zijn voortgekomen kan het extra complex zijn. De partnerrelatie is voorbij, maar men blijft ouders en daarom is het niet mogelijk om elkaar helemaal uit het oog te verliezen. We horen en lezen vaak over vechtscheidingen waarbij het ouders niet lukt om zonder hulp van derden op een goede manier met elkaar te communiceren. Wat een verlies, voor de kinderen die het betreft en die in een loyaliteitsconflict komen, en voor de ouders die ooit samen een relatie begonnen met een heel andere uitkomst voor ogen.

In veel christelijke kringen is echtscheiding een gevoelig onderwerp. Er kunnen uitgesproken meningen bestaan, vaak ook nog onderbouwd door bijbelteksten die echtscheiding veroordelen. Naast het verlies van de relatie is er dan ook nog verlies van steun en vriendschap.

Hoewel een echtscheiding, zeker als daar lange tijd van conflicten of vervreemding aan vooraf is gegaan, een gevoel van opluchting kan geven, komt na verloop van tijd het rouwproces. Scheiden is niet: met een schone lei beginnen. Het is verdergaan met leven, terugkijken, reflecteren en ruimte geven aan alle herinneringen en emoties, je verantwoordelijkheid nemen voor jouw aandeel in het stranden van de relatie en de wonden die je tijdens je relatie hebt opgelopen verzorgen, zodat er herstel kan komen.

In mijn praktijk ben ik regelmatig in gesprek met gescheiden ouders. Soms vaders, soms moeders. elke keer weer ben ik onder de indruk van de impact van een echtscheiding. De verhalen zijn schrijnend en laten mij zien dat een scheiding soms echt niet te voorkomen is, maar toch... Ik denk dat vrijwel elke relatie is gestart vanuit een goede intentie om samen gelukkig te worden. Mensen hebben iets in elkaar gezien, er sprong een vonk over, er was liefde (of verliefdheid). Er zijn mooie, kostbare herinneringen en gaandeweg komt die donkere wolk over een relatie. Als een relatie uitloopt op een scheiding is het niet alleen maar een verlies van een relatie maar ook van een toekomstperspectief. Het hele leven komt er anders uit te zien. Er is geen 'samen oud worden' meer. Een dubbel rouwproces.

Verlies van relatie kan ook veroorzaakt worden doordat iemand verhuist of emigreert. Weliswaar is er dan geen sprake van een

absoluut verlies (het is mogelijk om iemand op te zoeken) maar toch verandert er iets wezenlijks in het contact. Zo emigreerden mijn oudste zus en haar man naar Nieuw Zeeland toen ik vijftien was. Voor mij was zij ‘mijn grote zus’, ik voelde me prettig bij haar en was graag in haar buurt. Zeker toen ze op kamers ging was dat voor mij een kans om vaker van huis weg te zijn. Ik kan me haar vertrek, een maand na haar trouwen, nog als de dag van gisteren herinneren. Ik wilde niet huilen, maar kon me ook niet goedhouden. Daar stonden we, ongemakkelijk te zijn met elkaar, in de toiletten op Schiphol. ‘Als je elke dag een dubbeltje apart legt, heb je vanzelf genoeg geld voor een ticket,’ zei mijn zus om me wat op te beuren. Voor haar lag de vrijheid en een nieuw leven te wachten, ik voelde me in de steek gelaten. Het contact is nooit meer zo intens geweest. Ik verdroeg het de eerste maanden niet eens haar aan de telefoon te spreken. Zo’n zeer deed het dat ze uit mijn leven was verdwenen. Later vond ik er beter mijn weg in en ging ik samen met Jan Willem bij haar op bezoek. En vijftientig jaar later kwam ik als ‘surprise’ tijdens haar huwelijksjubileum het restaurant in Nieuw Zeeland ingestormd. Ik had genoeg dubbeltjes gespaard.

Een andere vorm van verlies van relatie is als één van de partners ziek wordt, hulpbehoevend of dementerend. De relatie is er nog wel, maar verandert. Dit kan een pijnlijk proces zijn voor beide partners. Intimiteit gaat verloren, dingen die altijd samen gedaan werden kunnen niet meer, misschien moet de partner wel elders wonen. Een groot verlies, je partner nog hebben maar niet meer samen kunnen zijn. Datzelfde geldt voor kinderen die (één van) hun ouders kwijtraken terwijl ze nog leven. Het verhuizen van een ouder naar een verzorgingstehuis, het niet langer herkend worden door een vader of moeder, het zijn ingrijpende verlieservaringen.

Ook verlies van vriendschap komt voor. Soms op een natuurlijke manier doordat vriendschap in de loop van de tijd verwatert. Ieder krijgt steeds meer een eigen leven, het contact wordt minder en uiteindelijk kom je elkaar misschien nog eens ergens tegen of 'zie' je elkaar op social media terug. Maar vriendschappen kunnen ook eindigen door conflicten. Meningsverschillen over belangrijke onderwerpen waarin je niet meer tot elkaar komt en de verschillen tussen jullie te groot zijn geworden. Of, helaas komt dit veel voor, problemen in de kerk waardoor een scheuring ontstaat of mensen vertrekken. Zo'n scheuring kan vriendschappen van jaren onherstelbaar beschadigen.

1.4 Verlies van bestaanszekerheid

Het verlies van werk, door reorganisatie, (gedwongen) ontslag of andere redenen, is voor velen een traumatische gebeurtenis. Mensen ervaren het als meer dan alleen verlies van inkomen. Werk is een van onze bestaanszekerheden. Het komt tegemoet aan fundamentele behoeften als veiligheid, status, zekerheid, zelfvertrouwen, waardering en erbij horen. Voor iemand die ontslagen wordt, vallen deze zekerheden weg. Wie ben je nog als de functie waar je je prettig in voelde en waarmee je waardering kreeg wegvalt? Gaat het lukken om nog ander werk te vinden, of moet er een omscholing plaatsvinden? Verlies van werk betekent eveneens verlies van collega's met wie soms een jarenlange band is opgebouwd.

Het is ingrijpend als je jarenlang hard gewerkt hebt aan je eigen bedrijf, misschien wel een familiebedrijf dat al generaties lang bestaat, en je moet besluiten te stoppen. Niet alleen je inkomen valt weg, maar er spat een droom uit elkaar. Het kan een gevoel van nutteloosheid en zinloosheid geven. Datgene wat jouw lust en je leven was is afgebrokkeld.

Verlies van bestaanszekerheid kan ook komen door faillissement, schulden, het intrekken of aanpassen van een uitkering of een echtscheiding. Ook vluchtelingen hebben te maken met het verlies van bestaanszekerheid.

Ik leerde een man kennen in mijn praktijk. Bij het eerste gesprek zei hij direct dat hij mij niet kon betalen want hij zat in de schuldsanering. Ik luisterde naar zijn verhaal van verlies op verlies. Een eigen bedrijf gehad met veel personeel, enorm hard gewerkt en nauwelijks tijd gehad (genomen) voor zijn vrouw en kinderen. Maar hij zorgde wel dat alles voor hen aanwezig was. Een mooi huis, auto voor de deur en meerdere malen per jaar gingen ze als gezin op vakantie naar bestemmingen waar ik alleen maar van droom. Hij had nog jaren zo door kunnen leven maar het ging anders. Door een samenloop van omstandigheden ging het bedrijf failliet. In diezelfde periode gaf zijn vrouw aan van hem te willen scheiden. Ze ging, samen met de kinderen, ergens anders wonen, nam een advocaat in de arm en deed er alles aan om de kinderen zo min mogelijk contact te laten hebben met hun vader. De schuld die vanuit het bedrijf overbleef was groot en de man moest alles verkopen en kreeg een huurflat toegewezen. In een paar jaar tijd was hij alles kwijtgeraakt. Wat een impact op zijn leven.

1.5 Verborgene verliezen

Bovengenoemde verliezen zijn voornamelijk zichtbare verliezen. Er is echter ook verlies dat veel minder goed zichtbaar is. Verborgene of interne verliezen, zoals ik ze noem. Neem het verlies van een droom, een toekomstperspectief. Ik heb in mijn praktijk met verschillende mensen gesprekken gehad die vol passie, overtuigd van Gods roeping op hun leven, naar het zendingsveld waren vertrokken. Maar door omstandigheden (gezondheidsklachten, veiligheid, problemen met

de kinderen) moesten ze terugkeren naar Nederland en hier opnieuw een leven opbouwen.

Andere voorbeelden zijn: een muzikant die door lichamelijke klachten zijn instrument niet meer kan bespelen of een leerkracht die, doordat ze gehoorverlies heeft, niet meer voor de klas kan staan. Ogenscheinlijk is er niet veel aan de hand, iemand leeft nog en er zijn mogelijkheden voor werk genoeg. Maar waar het om gaat is dat je onvrijwillig iets moet opgeven waar je voldoening uit haalde. Dat is verlies en brengt rouw met zich mee.

Ik denk aan al diegenen die graag hun leven met een partner zouden willen delen maar nooit een relatie kregen. Lang niet voor iedereen is het vrijgezellenbestaan een bewuste keuze. Het kan eenzaamheid, twijfel aan jezelf, teleurstelling en verdriet met zich meebrengen als je verlangt naar een partner maar de juiste niet vindt.

Een verlies waar niet veel over wordt gesproken maar wat zeker veel impact kan hebben is het vroegtijdelijk verlies van maagdelijkheid. Door incest of verkrachting maar ook doordat je met iemand geslachtsgemeenschap hebt gehad voor je huwelijk. Niet iedereen hecht evenveel waarde aan dit onderwerp maar als het voor jou een belangrijk stuk in je leven is en dat anders gelopen is dan je voor ogen had, kan het zijn dat het voor jou een verlies is. Een verlies waar je gevoelens van rouw om mag hebben en dat je meedraagt je leven in. Ongewenste kinderloosheid is ook zo'n intern, verborgen verlies. Ik praat er uit ervaring over mee. Aan de buitenkant is het niet zichtbaar, zeker niet als je (zoals in ons geval) op een andere manier voor kinderen bent gaan zorgen door pleeg- of gezinshuisouder te worden. Er zijn regelmatig momenten, verwacht en onverwacht, dat ik de pijn van

onze kinderloosheid voel. Toen we op de dag van Lia's begrafenis de dankdienst voor haar leven bezochten, werd Lia door haar kinderen en hun aanhang de kerk binnengebracht. Ontroerend om te zien hoe ze hun moeder zorgzaam en vol liefde droegen. Dan kan bij mij zomaar de gedachte binnenkomen: 'Wie draagt mijn kist straks?' en voel ik me leeg en verdrietig. Gelukkig zijn er steeds weer mensen waarvan ik merk dat ze met me meeleven. Misschien ook wel omdat ik zelf in de loop van de jaren meer open ben geworden over wat kinderloosheid met me doet. Dit jaar op Moederdag kreeg ik zomaar een paar lieve berichtjes van mensen waarin ze lieten merken dat ze aan me dachten. Dat geeft troost aan een verdriet dat nooit helemaal weg zal gaan.

Het krijgen van een ernstig gehandicapt kind brengt ook verlies met zich mee. Het zien opgroeien en ontwikkelen van het kind, misschien wel het krijgen van kleinkinderen, moet opgegeven worden. In verschillende gezinnen heb ik van dichtbij de impact van het hebben van een kind met een beperking meegemaakt. De mensen zelf zullen het niet zo snel benoemen als verlies want ze houden zielsveel van hun kind en juist deze kinderen geven soms zo eindeloos veel energie en liefde terug. Maar toch, als ik de zorgen daarbij neem, de afwegingen die moeten worden gemaakt, de aanpassingen in het leven van de ouders en het gezin en soms ook de korte levensverwachting, dan is het een verlies. Vanbuiten niet goed zichtbaar, het kind is er immers nog. Vanbinnen soms des te pijnlijker en eenzamer.

Ook als je een kind hebt met een minder ernstige beperking, waarbij ogenschijnlijk niet zoveel aan de hand lijkt te zijn, heb je te maken met verlies. Ik denk aan kinderen die soms al op jonge leeftijd niet mee kunnen komen of geen aansluiting kunnen vinden bij hun leeftijdsgenoten omdat ze hechtingsproblematiek, autisme, AD(H)D,

of een andere ontwikkelingsstoornis hebben. Ik heb het van dichtbij meegemaakt hoe ingewikkeld het is als één of meerdere kinderen in het gezin een vorm van autisme hebben. Wat moet je als ouders en ook als broertjes en zusjes dan veel opgeven en rekening houden met het kind met de diagnose. Het kan ontzettend pijnlijk zijn om dan om je heen gezinnen te zien die wel ‘normaal’ functioneren.

Hetzelfde geldt in relaties als na verloop van (meestal) jaren blijkt dat jouw partner een aandoening heeft die zijn persoonlijkheid beïnvloedt. Ik heb menig stel in mijn spreekkamer gehad waarbij één van de partners een diagnose in het autistisch spectrum had gekregen. Vaak een opluchting omdat dingen duidelijk werden en men opeens veel meer begreep van de moeizame relatie. Echter gevolgd door een periode van rouw, want autisme gaat niet over en is niet te veranderen. Het beeld dat je had van een relatie, van de wederkerigheid, van samen dromen en verlangens delen, diepe gesprekken voeren en een partner hebben die je zonder woorden aanvoelt, valt in duigen. Een aantal dingen zijn aan te leren en het is zeker mogelijk om samen een goed en gelukkig leven te leiden, maar je staat als partner voor de opdracht om te leren leven met verlies.

Omdat bovenstaande verliezen zich vooral afspelen in de persoon zelf is er veel minder aandacht vanuit de omgeving voor de gevolgen hiervan. Dat kan het verlies zwaarder maken. Het vraagt meer initiatief van de persoon in kwestie om met zijn verlies naar buiten te komen en het kenbaar te maken. Deze verliezen worden ook wel ‘levende verliezen’ genoemd. Ze gaan met je mee het leven door en komen telkens in een andere hoedanigheid weer naar boven. Iedere keer heb je weer met het verlies te maken en elke keer is het weer anders. Bij ongewenste kinderloosheid bijvoorbeeld kun je door een moeilijke

tijd gaan als iedereen om je heen in de fase zit van een gezin krijgen. Maar als dit voorbij is komt er weer een nieuwe periode waarin jouw vrienden en mensen om je heen opa en oma worden.

1.6 Een verlies komt nooit alleen

Als je de verschillende vormen van verlies leest lijken het opzichzelfstaande gebeurtenissen te zijn. De praktijk wijst echter anders uit. Heel vaak komt uit één verlies een ander verlies voort. Het verlies van gezondheid bijvoorbeeld kan ook verlies van relatie inhouden. Of als je je partner verliest en diegene de kostwinnaar was in jullie gezin, verlies je ook een stuk bestaanszekerheid.

Het is goed om voor jezelf stil te staan bij de vraag welke verliezen jij met je meedraagt en wat daarmee samenhangt. Zicht krijgen op je verlies helpt om de grote impact van het verlies helder te krijgen. Later in dit boek zal ik schrijven over ‘de verliesladder’, een manier om voor jezelf jouw verlieservaringen in beeld te krijgen.

Als je in je directe omgeving of als hulpverlener te maken hebt met iemand die een verlies heeft meegemaakt is het belangrijk om te zorgen dat je een compleet plaatje krijgt. Wat is iemand nog meer kwijtgeraakt door dit ene verlies? Het is waardevol om daarover met elkaar in gesprek te gaan. Al pratend krijgt de rouwende meer zicht op zijn eigen verhaal en dat geeft houvast.

1.7 In Memoriam: Lia danst weer!

17 december 2016

Mijn boek ‘Adem in Adem uit’ wordt gepresenteerd. Er zijn veel mensen van wie ik houd: familie, vrienden, burens, maar mijn speciale gast is Lia. Lia, aan wie ik mijn boek heb opgedragen, voor wie ik

zoveel respect heb gekregen en die zo dapper haar weg door dit leven gaat, omringd door haar lieve man Aat en vele helpende handen.

Een stukje uit mijn toespraak op die bijzondere avond:

‘Een bijzonder welkom aan Lia en Aat. ‘Wil je het boek aan iemand opdragen?’ vroeg Theo (uitgever) tijdens één van onze appjes op een avond. Daar had ik nog niet eerder bij nagedacht maar in de loop van de weken begon er iets te kriebelen. Ja, ik wilde mijn boek opdragen aan iemand. En niet zomaar aan iemand. Ik wil mijn boek opdragen aan Lia, met wie ik de afgelopen jaren zo vaak heb stilgestaan bij de woorden: ‘Er is een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen.’

Ik denk dat wij ons er geen voorstelling van kunnen maken hoe het is als langzaam maar zeker al je lichaamsfuncties het laten afweten. Lia kan je erover vertellen. De MS, waar zij al meer dan twintig jaar aan lijdt, heeft in de loop van de jaren al haar bewegingsvrijheid en zelfstandigheid afgenomen. Met als dieptepunt, nu zo’n twee jaar geleden, dat ze ook haar handen niet meer kan gebruiken. Niet even je neus kunnen snuiten, of kriebelen op je hoofd als je jeuk hebt. Je rolstoel niet kunnen bedienen, de telefoon niet meer opnemen. De televisie of een cd niet kunnen aanzetten. Geen kerstkaartje meer kunnen schrijven. Je kleinkind niet meer kunnen oppakken en knuffelen. Geen aai over de wang van je geliefde echtgenoot of zijn hand vastpakken. Zelfs de bladzijden van je boek niet meer kunnen omslaan...

Maar ondanks dat aftakelende lichaam, ondanks de steeds toenemende afhankelijkheid van anderen, bleef het geloof in God. Jouw houvast, mijn houvast. Wat hebben we vaak met elkaar gesproken over de vragen en twijfels waar we tegenaan lopen. Waarom stopte God de ziekte niet? Waarom ook je handen? Hoelang nog? Wat zal er nog meer gebeuren? We weten het niet. Maar één ding weet ik wel, en jij ook Lia, er komt een dag dat ook jij weer kunt dansen!

*Ik draag mijn boek aan jou op. Het eerste exemplaar, lieve Lia, is voor jou!
En omdat ik weet dat een boek lezen er voor jou niet in zit, heb ik het voor
je voorgelezen en krijg je m'n boek op deze toepasselijke vlinder-stick mee.
Lia, Adem in en laat je vullen met frisse lucht, nieuwe energie, hoop en de
liefde van God. Adem uit en blaas de pijn en de zware kanten van het leven
weg zodat er weer ruimte ontstaat in je binnenste. Het beste komt nog! Er
komt een dag dat ook jij weer kunt dansen!'*

9 januari 2019

Ik zit met mijn vriendin Linda in een restaurant. Linda die, net als Lia, uit ervaring weet hoe het is om met beperkingen te leven. We praten erover, hoe dat is, wat het met je doet. Ook Lia's naam wordt genoemd. Ik pak mijn mobieltje om even te kijken of er nog nieuws is over haar. Lia die alweer dagen in het ziekenhuis ligt en bij wie de behandeling inmiddels is gestopt. Onderweg naar Huis. Er is een berichtje van Aat. In alle rust en in het bijzijn van haar kinderen is Lia overleden. Eindelijk thuis.

We zijn er stil van en er rollen tranen over onze wangen. 'Lia danst weer!' zeg ik. Voor haar is het vandaag bevrijdingsdag. Eindelijk, eindelijk kan ze zich weer bewegen, is ze verlost van de gevangenis die haar lichaam was geworden. Ze mag zingen en juichen omdat ze haar Verlosser en Vader mag ontmoeten.

Als ik naar huis rijd probeer ik het me voor te stellen. Hoe ze nu aan het genieten is. Ik denk terug aan de vele gesprekken die ik met Lia mocht hebben. Hoe vaak hebben we het niet gehad over naar huis gaan... Lia was dapper, maar ook mens. Het leven met MS viel haar zwaar de laatste jaren. Elke dag bij het wakker worden ontdekken nog steeds hier te zijn in een lichaam dat niet meer wilde bewegen.

Lia danst weer!

‘Hoelang nog?’ verzuchtte Lia regelmatig. Om zich vervolgens weer schuldig te voelen dat ze niet dankbaar genoeg was voor alle mensen om haar heen die voor haar klaarstonden. Wat hebben we daar vaak over gesproken. Dat je mag klagen, dat je mag rouwen over het verlies van je gezondheid. Dat je het moeilijk mag hebben en daar uiting aan mag geven. Dat hoort bij dit leven, dat lees je ook al in de Psalmen en door de hele Bijbel heen. God wil dat je je hart bij Hem uitstort, Hij is betrokken bij jouw leven.

Dat was er ook altijd: Lia’s geloof in God. Als we samen terugblikten op haar leven zei ze altijd weer: ‘Hij heeft mij er doorheen gedragen.’ Lia was dankbaar voor iedereen om haar heen, voor al die trouwe mensen die haar hielpen. Er waren periodes waar ze tegenop zag. De zomermaanden waarin iedereen plannen maakte, eropuit ging, naar buiten ging en met verhalen terugkwam van vakantie en uitjes vond ze moeilijk. Wat zou ze zelf ook graag nog fietsen of wandelen. Het verlangen naar de hemel werd steeds groter.

We hebben veel gesproken over de vragen van het leven, over genezing en ziekte, over lijden, over kwetsbaar zijn, over twijfels. Twijfels die juist op moeilijke momenten, in de nacht als ze niet kon slapen, de kop op staken. Wat wilde ze daar graag van af. Maar die twijfels brachten haar ook dichterbij God. ‘Dan ga ik maar bidden,’ zei Lia. En een bidder was ze!

Samen keken we vooruit, naar het beste dat nog zou komen. Naar thuiskomen, het einde van het ziek zijn, een nieuw lichaam, geen twijfels en strijd meer. En nu is het zover. Lia danst weer!

Voor alles is een tijd. Vreugde voor Lia, een tijd om te dansen. Tranen hier, een tijd om te rouwen.

Wat een lege plek laat Lia achter. In het leven van Aat die zo liefdevol en toegewijd voor zijn vrouw zorgde. Wat een gemis, wat hadden ze het goed samen, ook al hebben ze samen door deze ziekte al zoveel in moeten leveren. Het zal stil en leeg zijn.

Wat een gemis voor iedereen die op vaste tijden voor Lia zorgde. Haar uit bed hielp, verzorgde, de kleine en grote dingen voor haar deed, haar haren knipte, haar neus snoot, voorlas, medicijnen gaf, het huishouden deed, de boodschappen opschreef, samen met haar de kerkdienst bekeek en zoveel meer momenten van zorg. Dag in, dag uit, week in, week uit, jaar in, jaar uit. Wat een leegte nu opeens. Ik denk dat iedereen die Lia kende blij en dankbaar voor haar is dat ze eindelijk Thuis is. Het is haar zo gegund. Tegelijk is er het verdriet en het gemis. Het mag er allebei zijn, het staat naast elkaar. Twee kanten van één medaille: het leven. Soms hangt de ene kant voor en zal er rust zijn, dankbaarheid dat we Lia gekend hebben, dat ze er zo lang geweest is. Maar ook de andere kant van de medaille zal zichtbaar zijn. Het verdriet en het gemis. Voor alles is een tijd.

Het beste komt nog

Boven de rouwkaart van Lia staat deze prachtige tekst:

**Want ik ben ervan overtuigd dat het lijden van de
tegenwoordige tijd niet opweegt tegen de heerlijkheid
die aan ons geopenbaard zal worden.
(Romeinen 8:18)**

Voor Lia is deze tekst nu waar geworden. Voor ons, de achterblijvers, is het een belofte om aan vast te houden als het verdriet de overhand dreigt te krijgen. Het beste komt nog. Wat hebben we dat vaak tegen elkaar gezegd. Voor Lia is het nu zover en ik ben blij voor haar. Ik houd me vast aan deze belofte en bid dat deze woorden een bron van troost en kracht zullen zijn voor Aat, de (klein)kinderen en iedereen die op welke wijze dan ook bij Lia betrokken is geweest.

Dank je wel lieve Lia, dat ik je mocht leren kennen. Je hebt mijn leven verrijkt en ik kijk uit naar de dag van weerzien. Dat alles goed zal zijn voor iedereen!

Ik zag een nieuwe hemel en een nieuwe aarde, want de eerste hemel en de eerste aarde waren voorbijgegaan, en de zee was niet meer. En ik zag de heilige stad, een nieuw Jeruzalem, nederdalende uit de hemel, van God, getooid als een bruid, die voor haar man versierd is. Ik hoorde een luide stem van de troon zeggen: Zie, de tent van God is bij de mensen en Hij zal bij hen wonen, en zij zullen zijn volken zijn en God zelf zal bij hen zijn, en Hij zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw, noch geklaag, noch moeite zal er meer zijn, want de eerste dingen zijn voorbijgegaan. En Hij, die op de troon gezeten is, zeide: Zie, Ik maak alle dingen nieuw.

(Openbaring 21:1-5)

Vragen om over na te denken of te bespreken:

- ♦ In dit hoofdstuk worden verschillende verliezen genoemd. Welke herken je in jouw leven?
- ♦ In hoeverre is er door het lezen van dit hoofdstuk iets veranderd in jouw kijken naar verlieservaringen? Zijn er wellicht verliezen die je nooit eerder als verlies hebt aangemerkt?
- ♦ Zijn er in jouw leven verborgen verliezen? Denk er eens over na of je jouw verhaal met iemand wilt delen. Het kan ook helpen om over dit verlies te schrijven.
- ♦ Een verlies komt bijna nooit alleen. Hoe is dat bij de verliezen die jij meemaakte?



**Verder lezen? Dit boek is verkrijgbaar
via de webshop op www.tripleboeken.nl
en in de (christelijke) boekhandel.**

Zie ook onze andere uitgaven op de website.

Doorleven - omgaan met verlies en rouw | Judith Stoker
Paperback | 248 pagina's | ISBN 978-90-830278-1-4 | € 19,95

**TRIPLE
BOEKEN**

DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK