



WILNA SMIEBK

# REIZEN MET JOHN

DRIE JAAR  
LEVEN MET  
VERLIES

LEESFRAGMENT

WILNA SMIEŃK

REIZEN  
MET  
JOHN

DRIE JAAR LEVEN  
MET VERLIES

## **REIZEN MET JOHN**

© 2023, Wilna Smienk

Uitgave: oktober 2023

Omslagontwerp en binnenwerk: Jore ontwerp

Uitgave: Triple Boeken, Aalten

[www.tripleboeken.nl](http://www.tripleboeken.nl)

[info@tripleboeken.nl](mailto:info@tripleboeken.nl)

ISBN: 9789083351728

NUR: 749 - rouwverwerking

Alle rechten voorbehouden.



DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK

*Voor Reuven & Saskia,  
Elena,  
Myrthe & Michiel,  
Kyra & Guido,  
die net als ik hebben moeten  
leren leven met verlies.*



# INHOUD

Inleiding 9

1. Over leven 17
2. Balanceren in een bootje 22
3. Duister en licht 26
4. Dromen, hopen, verwachten... 30
5. Hobbels nemen 36
6. Doel of missie 41
7. Van Graf naar Genezing 47
8. Weemoed 52
9. Verlaten en Verlangen 56
10. De kleuren van je gevoel 61
11. *Fragile* – als het leven niet lacht 66
12. Missen als kiespijn 72
13. De onderstroom en het Leven 76
14. Troostend 80
15. Binnen- en buitenkant 85
16. Verdriet verjaart niet 89
17. Lotgenoten en Lief en Leed 94
18. Verliezen om te winnen 99
19. Ups en Downs 104
20. Verwachtingen 109
21. Rafelranden 114
22. The Wheel of Time 119
23. De biddende tandarts 124
24. Wie zorgt er voor mij? 128
25. Wennen en Wensen 133
26. Zwerfkeien voor mijn hart 138

Epiloog – dank voor de vlooien! 144





## INLEIDING

In december 2012 vierden wij, zoals altijd, met ons gezin uitbundig Sinterklaas. Dat gezin bestond uit mijn man John en mij, vier kinderen, drie schoonkinderen en onze eerste kleindochter die in 2010 was geboren.

Het was vooral een feest van gedichten voorlezen met talloze woordgrappen en superlatieve toespelingen op wat er in het afgelopen jaar was gebeurd. De cadeaus waren eigenlijk bijzaak (behalve voor de kleindochter uiteraard).

Van John kreeg ik het nieuwste boek van Geert Mak: 'Reizen zonder John.'

John had een prachtig gedicht geschreven over de vele reizen die we al gemaakt hadden en dat hij hoopte dat ik in de toekomst met hem zou willen blijven reizen.

Dat samen reizen duurde tot begin 2020. Toen kwam zijn ziekte terug en in hetzelfde jaar begon zijn allerlaatste reis.

Onze oranje camper, enkele jaren daarvoor aangeschaft, stond mij van onder de carport aan te kijken, het symbool van zoveel gelukkige momenten die voorgoed voorbij waren. Ik kon het niet verdragen en vroeg mijn schoonzoon hem onmiddellijk te verkopen.

2012 was niet alleen maar een mooi jaar om samen te vatten in gedichten. Het was ook een moeilijk jaar. Onze schoonzoon Henkjan was ziek geworden en er was een hersentumor geconstateerd. In oktober werd hij geopereerd en verder behandeld. Het ging redelijk met hem maar de vooruitzichten waren niet zo gunstig.

In 2013 gingen we met zeven gezinsleden, waaronder Henkjan en zijn vrouw en dochter Myrthe, naar Amerika waar

we in de staat Oregon een kampeerreis maakten. Vier gelukkige weken. Ja, het reizen zat echt in ons bloed.

Henkjan overleed in september 2014. Het markeerde voor mij het begin van zeven jaren met veel verlies. Zeven magere jaren.

In 1975 leerden John en ik elkaar kennen. We studeerden allebei in Utrecht. Hij deed tandheelkunde en ik de lerarenopleiding met de vakken Nederlands en Geschiedenis. Hij had een – niet belijdende – katholieke achtergrond, ik was een echt gereformeerd meisje. Het kostte ons enkele jaren om in geloofsofzicht naar elkaar toe te groeien maar het lukte ons goed.

Meteen na zijn afstuderen in 1979 trouwden we, waarna hij zijn uitgestelde militaire dienstplicht moest vervullen. Hij werd tandarts op een legerbasis in Duitsland. Ik bleef in Nederland omdat ik mijn opleiding nog niet had afgerond. In 1980 begon eindelijk ons gezamenlijke leven en we streken neer in Haaksbergen, in het mooie Twente. Terug naar Johns roots, want hij kwam oorspronkelijk uit Enschede. Voor mij was het even wennen.

Twentenaren kijken graag eerst de kat uit de boom. Ik kwam zelf uit Kampen. Maar na een aantal jaren raakte ik zo geworteld in Haaksbergen dat ik nooit meer weg wilde. Ik woon er nog steeds.

In 1982 kregen we een zoon. Vervolgens kregen we nog drie dochters. De jongste werd in 1990 geboren. Het was een drukke, intense en gelukkige tijd waarin natuurlijk ook minder fijne dingen gebeurden, zoals in ieder mensenleven. Omdat ik geen werk had kunnen vinden als docent werkte ik mee in de tandartspraktijk aan huis. Voor ons was dat een ideale situatie. We waren altijd thuis en John kreeg veel mee van het gezinsleven. Daar genoot hij van. Verder waren we actief op de scholen van de kinderen en in de kerk.

Voordat de kinderen kwamen, waren we al heel reislustig. Dat veranderde niet. Als je zonder al te hoge verwachtingen op pad gaat, kun je met kleine kinderen heel goed kamperen en van de ene plek naar de andere trekken. We waardeerden vooral het gevoel van vrijheid dat we daarbij hadden. Dit in tegenstelling tot ons strak gereguleerde dagelijks leven. Toen de kinderen ouder werden vlogen ze één voor één uit en hielden hun eigen vakanties. Ter gelegenheid van ons 25-jarig huwelijk namen we hen nog één keer allemaal mee, naar Amerika en Canada, voor een roadtrip door het westen, waar we veel bekende parken aandeden.

In 2013 trouwde onze jongste dochter Kyra met Guido en verkocht John de praktijk. Hij werkte daarna als zzp'er verder op een nieuwe locatie, wel met zijn eigen patiënten. Hij bouwde langzaam af, vond het werk te leuk om er helemaal mee te stoppen. Het plan was dat hij tot rond zijn zesenzestigste zou blijven werken. We verbouwden de praktijkruimte aan de voorzijde van onze woonboerderij. Zo maakten we ons huis levensloopbestendig met een slaapkamer en badkamer op de begane grond.

We waren samen actief in de kerkelijke gemeente die we samen met een bevriend echtpaar in 2004 hadden gesticht. Hier kregen we steeds meer ruimte voor.

Intussen gingen wij er al vaker op uit. Enkele jaren later kochten we onze camper. Wat ben ik dankbaar voor die reizen.

Toen Henkjan in 2014 steeds zieker werd, kwam ons verbouwde huis goed van pas. We hebben eerst nog een speciale kankerbehandeling in Mexico geprobeerd. Samen met Myrthe mocht ik hem die reis begeleiden. We beleefden drie weken van hoop en vrees in een christelijk ziekenhuis in Tijuana. Het was een bijzondere ervaring waarbij we veel van God mochten zien, maar ook slopend qua energie en emoties.

Toen we in juni terugkwamen had hij inmiddels 24 uur per dag zorg nodig en die kon hij in ons huis krijgen, in de nieuwe slaapkamer. John en ik verhuisden terug naar onze oude kamer boven. Myrthe zorgde, samen met Buurtzorg, voor Henkjan en wij zorgden voor haar. Het duurde nog drie maanden, tot 12 september. Het was intens, mentaal uitputtend en ook fysiek behoorlijk zwaar, maar we voelden ons dankbaar dat we het zo konden doen en dat hij gewoon thuis kon blijven en omringd werd door al zijn geliefden. Henkjan werd 28 jaar.

In datzelfde jaar kregen wij ons tweede kleinkind; leven en dood op 'loopafstand'.

2015 was beladen met rouw. Ons hele gezin had zoveel verdriet, ieder op zijn eigen manier. John was altijd al gevoelig geweest voor hernia's, deels een beroepsziekte, en hij kreeg nu voor het eerst een nekhernia. Nog nooit had hij zoveel pijn gehad. We zaten in een diep gat met elkaar.

2016 verliep beter. Myrthe had opnieuw de liefde gevonden en kon het leven weer aan. Alles ging zijn gewone gang, we waren dankbaar. Ook 2017 verliep goed. In november mochten we weer een kleinkind verwelkomen, het derde kind van zoon Reuven en schoondochter Saskia. Het leven leek zich ten goede te keren.

In 2018 veranderde alles abrupt. Het jaar begon heel hoopvol. Kyra en Guido verwachtten hun eerste kindje en Myrthe kondigde haar huwelijk aan met Michiel. In juni zou er worden getrouwd en als het goed was, zou de baby dan enkele weken oud zijn en kon iedereen erbij zijn.

Op 5 juni werd ik gebeld toen ik met twee vriendinnen aan het wandelen was. De baby was al twee weken over tijd dus ik ging ervan uit dat ik vreugdevol nieuws zou krijgen. Verwachtingsvol nam ik op en hoorde mijn dochters stem: 'Mama, ik moet je iets zeggen, de baby is overleden.'

Ik zakte letterlijk door mijn benen en slaakte zo'n harde kreet dat mijn vriendinnen zich naar schrokken. Terwijl ik huilde en gilde trokken ze me overeind en namen me mee naar huis. Daar moest ik het aan John en Myrthe vertellen die gezellig zaten te kletsen. Ik zal hun gezichten nooit vergeten.

We gingen meteen naar Kyra en Guido toe. Zijn ouders waren er al en ook onze oudste dochter Elena kwam. Kyra kon het nog niet bevatten. Daar zat ze met haar dikke buik en haar meisje was er niet meer. Het was onwezenlijk, we waren verstomd van ellende.

De volgende dag kwam Jinthe ter wereld, een flinke baby en helemaal af. Een bacterie had de placenta kunnen passeren en haar leven in enkele uren verwoest. Hoe dat kon gebeuren is nooit duidelijk geworden. Een geval van domme pech.

Het huwelijk op 21 juni ging door, ook al hadden we net de begrafenis achter de rug. Ik heb nooit meer zoveel tegenstrijdige gevoelens op één dag gekend. Myrthe vierde het begin van een nieuw leven en tegelijkertijd namen we afscheid van een leven dat nooit mocht beginnen.

In 2019 raakte Kyra gelukkig opnieuw in verwachting. We durfden voorzichtig optimistisch te zijn. John en ik maakten in het voorjaar een mooie reis naar de Balkan. Hij voelde zich prima maar had wel het gevoel dat er iets niet helemaal goed was met zijn maag. Alsof het eten niet meer weg wilde. Hij viel ook wel wat af, maar hij at ook minder dus dat was wel verklaarbaar.

Het duurde nog tot mei voordat hij ineens zoveel klachten kreeg dat hij wel naar de dokter moest. Zijn ijzergehalte bleek schrikwekkend laag en eten lukte eigenlijk helemaal niet meer. We moesten naar de spoedeisende hulp en de hele dag kreeg John allerlei onderzoeken. Hij moest blijven en de onderzoeken gingen de volgende dag verder.

Toen kwam de uitslag als een mokerslag: een flinke tumor bij de uitgang van de maag in een vrij ver stadium. Positief was dat het wel behandelbaar was al zou hij twee derde deel van zijn maag kwijtraken. ‘We gaan voor algehele genezing.’ Ik hoor het de arts nog zeggen.

Vol goede moed ging John het behandelingstraject van chemo’s en bestralingen in. In september was hij er flink ziek van. Toen Kyra een gezonde dochter ter wereld bracht, mocht hij haar niet vasthouden vanwege de medicatie in zijn lijf.

In deze maand vierden we ook ons veertigjarig huwelijk. Met de hele familie huurden we een huis in Zeeland.

In november werd John succesvol geopereerd. Er waren geen slechte cellen meer te vinden, hij kon gaan revalideren en dat deed hij in rap tempo. Het ging zo goed dat we in februari 2020 op vakantie naar Portugal konden gaan. Vijf weken met de camper; het was heerlijk. We hadden ons leven terug. Ik was dankbaar maar ergens op de achtergrond hoorde ik steeds een stemmetje dat zei: ‘Wacht maar af, de klap komt nog.’ Dat stemmetje duwde ik resoluut weg. Ik wilde geen doemdenker zijn.

Toen we thuis kwamen had Covid net zijn intrede gedaan. We gingen dus maar flink aan het klussen. En toen, opnieuw in mei, ging het helemaal mis. Johns lever bleek aangetast te zijn.

De leverwaarden waren nooit helemaal goed geweest, maar de behandelend arts had zich daar geen zorgen over gemaakt omdat het een normale reactie zou zijn van een zich herstellend lichaam. Nu bleek het toch om uitzaaiingen te gaan. Na een scan bleek dat het al zover was dat er niets meer aan gedaan kon worden. We moesten rekening houden met nog drie maanden.

Later heb ik mezelf helemaal gek gemaakt met de gedachte dat ik eerder om extra onderzoek had moeten vragen.

Ook wij probeerden nog een alternatieve behandeling, dit keer in Duitsland. Het mocht niet meer baten. John werd snel zwakker en is uiteindelijk, op 24 augustus, thuis overleden, 66 jaar oud.

Ik was helemaal murw van verdriet en ook in shock. Tijdens de laatste ziekteperiode zocht ik hulp bij een therapeut die ook EMDR toepaste. Deze behandelingen hebben mij er min of meer doorheen gesleept.

Er zijn van die momenten in je leven dat je niet meer weet hoe het verder moet. Ik heb er diverse gehad. En toch ging ik verder. Uiteindelijk gingen we allemaal verder.

Mijn lieve moeder, 91 jaar inmiddels en broos qua gezondheid, kon maar niet begrijpen dat de Heer haar niet had weggenomen in plaats van John. Zij ging in het jaar erop snel achteruit, zowel fysiek als mentaal. Ze wilde niet meer leven. In april 2021 overleed zij, acht maanden na John. Haar moeten verliezen was draaglijk, haar leven was voltooid. Maar het was wel veel, vier geliefden in zeven jaar.

Dit alles mee te moeten maken in zo weinig tijd heeft bij mij naast intense rouw ook tot een geloofscrisis geleid. Ik voelde me door God totaal verlaten, kon zijn liefde en goedheid absoluut niet meer ervaren. Waar waren al die honderden gebeden om genezing, al die bezwerende Bijbelteksten, de profetische uitspraken over beide mannen eigenlijk goed voor geweest? Het werd een enorme worsteling. Waar kon ik nog op bouwen, waarop kon ik vertrouwen? Ik begon over dit alles te schrijven om vat te krijgen op wat ik had meegemaakt. Het resultaat heb je nu in handen.

Inmiddels ben ik de trotse oma van zeven kleinkinderen, waarvan één in de hemel, en ben ik in staat gebleken het leven

weer op te kunnen pakken. Ik kan niet meer met John reizen, maar hij reist wel met mij mee. In mijn hart, zolang ik nog op deze aarde ben.



# 1. OVER LEVEN

Vandaag, 16 november, is het precies twaalf weken geleden dat mijn lieve John stierf. Ik tel niet de dagen sinds zijn overlijden maar wel de weken. De afstand in tijd geeft een onwezenlijk gevoel. Tegelijkertijd zou ik willen dat de tijd (nog) sneller gaat.

Wat een onbegrijpelijke gebeurtenis is het nog steeds. Hoe heb ik het al die weken volgehouden? vraag ik me af. Aan Myrthe vroeg ik hoe zij het had gedaan?

‘Gewoon doorademen, mam,’ was haar antwoord. En dat is ook zo.

Elke dag die min of meer loodzwaar begint, gaat ook op enig moment weer voorbij. Als je zelf niet beslist om met leven te stoppen, adem je gewoon door en leef je dus ‘gewoon’ verder.

Maar het is niet gewoon en het zal ook nooit meer gewoon worden. Alles is voorgoed veranderd. Ik voel me afgesneden van mijn wortels; een klein boomstompje dat staat te overleven zonder blaadje of takje van betekenis.

Terwijl ik dit opschrijf, besef ik dat het niet klopt. Mijn wortelstelsel is zeker aangetast, wat ervoor zorgt dat er weinig voeding in de stam komt. Maar takken en bladeren zijn er beslist wel: mijn (schoon)kinderen en kleinkinderen.

Deze takken houden mijn boom overeind. Ook zij zijn beroofd van die wortels en doen hun best om toch groen te blijven. Uiteindelijk trekt de herfst en vervolgens de winter over onze boom. Die zal nog kaler worden. We moeten door

dat seizoen heen zien te komen. Afsterven doet pijn maar het hoort bij de kringloop van het leven.

Uiteindelijk lijdt iedereen verlies en zullen we allemaal mensen kwijtraken. De verhalen die ik daar de afgelopen weken over heb gehoord zijn niet te tellen. Ik weet: ik ben echt niet de enige.

Heb ik daar in het verleden wel genoeg oog voor gehad? vraag ik mij af.

De Engelse voorganger Stephen Cherry verwoordt het treffend in een artikel over rouw met als titel: ‘Rouw is een seizoen: de herfst.’<sup>1</sup>

Hij vertelt over zijn moeder die stierf en zijn gevoelens van verlies. Dat niet alleen het verlies de rouw bepaalt maar ook de relatie die je met de overledene had. Elke soort relatie brengt een andere vorm van rouw met zich mee. Ook dat heb ik kunnen constateren.

---

*Elke soort relatie brengt een andere  
vorm van rouw met zich mee*

---

‘Ik ben ervan overtuigd dat mensen die in de rouw zijn elkaar veel te bieden hebben,’ schrijft hij. ‘Dit geldt vooral als je om dezelfde persoon rouwt, maar ook als je je tegelijk in het seizoen van de rouw bevindt. De rouwenden – zij die gaan door het dal vol schaduw van de dood – helpen elkaar niet als therapeut of adviseur, maar als metgezel. De solidariteit van de rouwenden is niet die van een praatclub, maar van een lotgenotengroep in kwetsbaarheid.’

---

1. *Rouw is een seizoen; de herfst*, Stephen Cherry, Nederlands Dagblad, 14 juli 2020.

Hij vervolgt: ‘Als je net in de rouw bent, weet je dat je emoties overuren maken en zich niet laten beheersen. Wij kunnen nog zo proberen onze emoties onder controle te houden, maar zij vertellen ons niet altijd van tevoren wat ze gaan doen. Ineens is er iets wat ons aan de overledene doet denken. Dat kan ons blij maken en een warm gevoel geven, maar we kunnen ook overspoeld worden door verdriet. Rouwenden weten dat van elkaar en respecteren het. Het is niet dat je mentaal labiel bent, maar het is een lastig en tegelijk passend teken van een verloren liefde en een relatie die er niet meer is.’

Cherry beschrijft vervolgens hoe de rouw versterkt kan worden door te denken aan de moeilijkheden waar de overledene doorheen is gegaan, alles wat zijn of haar leven heeft belast. We voelen sterke empathie voor het lijden dat ze hebben ondergaan.

Gelukkig kan ik er persoonlijk van getuigen dat Johns leven in het algemeen goed was, inclusief zijn jeugd. Maar ik herken het wel als ik terugdenk aan ons werk en onze inzet voor de ‘Passie’.

In navolging van *The Passion*, hadden wij samen op moderne muziek een ‘Passie voor Haaksbergen’ geschreven. Er waren veel enthousiaste medestanders en John lobbyde onvermoeibaar om het van de grond te krijgen. Al het voorwerk was al klaar en hij droomde ervan hoe dit in onze woonplaats vorm zou krijgen. Allerlei muzikanten, zanggroepen, technici en ook onze gemeenteleden stonden in de startblokken. Het ketste uiteindelijk af op de auteursrechten die we niet rond kregen.

Hij was ongelooflijk teleurgesteld. Het brak hem mentaal, vergelijkbaar met de periode waarin we noodgedwongen afscheid moesten nemen van de Gereformeerde Kerk. Die teleurstelling zat hem er met name in dat hij, voor het eerst in

zijn leven, een echte roeping van God had menen te ervaren. Had hij het dan toch verkeerd gehad? Anders was het toch niet zo afgelopen? Was God nog wel met hem? Hij voelde zich afgewezen.

We hadden het er geregeld over dat er misschien toch op een dag iets mee zou gaan gebeuren. In een andere vorm wellicht of op een veel later tijdstip. Ik weet dat John er nu geen last meer van heeft en toch helpt het mij niet als ik daarover nadenk.

Zijn uitvaart was in handen van Joop, iemand die we goed kenden en die ook zanger was. John had hem voor het muziekstuk destijds benaderd voor de rol van Jezus en hij voelde zich zeer vereerd om zijn afscheidsdienst te mogen leiden. We vroegen hem het Getsémané-lied te zingen tijdens de rouwdienst. Het was het allerlaatste lied dat we schreven op een regenachtige dag tijdens onze vakantie in Engeland.

Joop vond het lastig om even helemaal uit zijn rol als uitvaartverzorger te treden maar hij deed het wel. Zo is een van de liederen toch voor publiek opgevoerd.

Het artikel van Cherry eindigt prachtig: ‘En tegelijk was de persoon die ze zijn geworden, de persoon die ze waren toen ze stierven, niet de optelsom van de goede dagen en de zegeningen, maar de optelsom van álles wat ze hebben meege maakt en alles wat diep uit hun karakter naar boven kwam door tegenspoed of erger. En het is voor die persoon – met wie we hebben opgetrokken, die we uiteindelijk bewonderen, niet omdat het hem of haar meezat, maar hoe hij of zij met tegenspoed omging – voor wie we dankzeggen bij het sterven. En voor wie we vaker al hadden moeten danken tijdens hun leven.

Als rouw inderdaad een seizoen is, dan is het de herfst. De dagen worden killer, de nachten langer, de wind is onvoorspelbaar en de winter is op komst, maar de bladeren aan de

bomen zijn nog nooit zo mooi geweest in het stervende licht van de late middagzon.’

Schoonheid en smart kunnen samengaan, tot mijn verbazing is het zo. Dat geldt voor het denken aan alle jaren die ik samen met John heb gekregen, maar ook voor mijn leven in het hier en nu.

Mede rouwenden, dat zijn al mijn familieleden en vrienden, houden mij overeind. Ze geven mijn levensboom steun en stabiliteit. Gods liefde wordt in hen zichtbaar voor mij.

John en ik hebben het uitgesproken toen zijn ziekte onomkeerbaar bleek: hoe goed het was geweest, hoe dankbaar we waren dat we elkaar hadden leren kennen en een mooi leven hadden kunnen opbouwen. Geen spijt, geen onopgeloste zaken, alleen maar liefde en het schrijnende besef dat daar voorgoed een einde aan zou komen.

## 2. BALANCEREN IN EEN BOOTJE

Als je ineens beroofd wordt van je andere helft, heb je grote moeite om opnieuw in evenwicht te komen.

Ik moet denken aan een film uit de jaren zeventig waarvan ik de titel en de inhoud allang ben vergeten maar waarvan een zich steeds herhalende scene op mijn netvlies staat gebrand. Twee mannen fietsen elke dag naar hun werk. Ze komen uit tegengestelde richting, ontmoeten elkaar op hetzelfde moment bij de inrit van de fabriek en nemen tegelijkertijd de bocht. Daarbij leunen ze op het moment van afslaan tegen elkaar aan. Zo leunend fietsen zij samen naar binnen. Op een dag ontbreekt een van de twee. De ander komt weer aanfietsen en je wacht in spanning op wat er zal gebeuren. Hij neemt de bocht en –pats – valt op de grond. Het evenwicht is verbroken.

Dit omschrijft precies hoe ik mij voel. Het lijkt of je voortdurend omvalt en moeite hebt om op de been te blijven. Het ene moment gaat het heel aardig en een tel later: pats, daar lig je weer.

Aan veel mensen vertel ik: ‘Ik moet mezelf opnieuw uitvinden.’ Wie ben ik in mijn eentje op die fiets die nu alle kanten uit kan waar ik zelf maar heen wil? Waar wil ik eigenlijk precies naartoe?

Dat is nog onduidelijk. Ik weet wel wat ik gevoelsmatig wil: mij niet meer zo vreselijk ongelukkig voelen. Maar ja, ongelukkig zijn hoort ook bij het leven. Het is eigenlijk een

heel ‘normale’ gemoedstoestand. In onze samenleving is dat echter niet meer geaccepteerd, dus denken veel ongelukkige mensen dat er iets mis is met ze, dat zij op de een of andere manier falen. Maar dat is niet zo. Voor anderen is het een reden om op alles en iedereen boos te worden en zichzelf als slachtoffer te beschouwen.

Psychiater Dirk de Wachter heeft hier zeer behartenswaardige dingen over geschreven, bijvoorbeeld in ‘De kunst van het ongelukkig zijn’.

Wat ik ervan leer is dat het aanvaarden van onmacht en verdriet, dus van ongelukkig zijn, helpt om er beter mee om te gaan. Het is een van de vaste waarden van ons bestaan, een gegeven waar je mee moet leven. Voor mij betekent het dat ik minder krampachtig word en ook makkelijker kan vertellen hoe het met me gaat, namelijk dat het niet goed gaat, met af en toe prettige momenten.

---

*Het aanvaarden van onmacht en  
verdriet, dus van ongelukkig zijn,  
helpt om er beter mee om te gaan.*

---

De weldaad van prettige momenten, van het gewone dagelijkse leven leiden. Van een goed boek (kunnen) lezen, met vrienden eten of samen televisie kijken. Met familie in de tuin bezig zijn, met je kinderen kletsen, met je kleinkinderen spelen. Alles is balsem voor de ziel. Een tip voor mensen met een rouwende geliefde: ga gewoon iets leuks doen of ga leuk iets gewoons doen.

Het is helemaal prima om ook je eigen verhaal te vertellen, je dagelijkse beslommingen te delen. Het geeft de rouwende



Verder lezen? Dit boek is verkrijgbaar via de webshop op [www.tripleboeken.nl](http://www.tripleboeken.nl) en in de (christelijke) boekhandel.

Zie ook onze andere uitgaven op de website.

Reizen met John - *Drie jaar leven met verlies* • Wilna Smienk  
ISBN 9789083351728 | 148 pagina's | Paperback | € 16,95

 **Triple  
boeken**

DICHTBIJ • INSPIREREND • RAAK