

TOT DE DOOD  
ONS NIET MEER  
SCHEIDT

Leesexemplaar



Nele Stinckens & Wouter Stinckens

# Tot de dood ons niet meer scheidt

Omgaan met de rimpelingen  
van rouw en verlies

P E L C K M A N S



Voor onze kinderen.

Want op een mooie dag besef je  
dat verliezen je niet noodzakelijk armer  
maar ook rijker maakt.

Leesexemplaar



# INHOUD

<b>Inleiding: En toen was er niets</b> .....	<b>9</b>
Leeswijzer.....	15
<b>Hoofdstuk 1. Verlies tast je bindweefsel aan</b> .....	<b>17</b>
Storm in het lijf.....	19
Overprikkeld zenuwstelsel.....	20
Rouwend brein.....	24
Tsunami van emoties.....	24
Wanneer betekenis wankelt .....	28
Grondige verbouwing .....	30
Wees, wees maar, wees! .....	31
Zwerven op de existentiële bodem .....	34
Een vrijheid die overweldigt, een verantwoordelijkheid die verlamt.....	35
Niemand meer zijn, weer iemand worden .....	37
De (eigen) dood in de ogen kijken .....	39
Zin zoeken in de zinloosheid.....	42
<b>Hoofdstuk 2. De pijn van het uit verbinding zijn</b> .....	<b>45</b>
'Jij ontbreekt aan mij'.....	47
Rouw is de prijs die je betaalt voor de liefde .....	49
Het proces start niet bij de dood.....	55
Het leven is relationeel, dus ook ons rouwen .....	57

### **Hoofdstuk 3. Doden worden niet begraven, maar meegenomen .. 63**

Niet loslaten, maar anders leren vasthouden .....	65
De dode grijpt de levende .....	69
Als de ander een heilige is .....	71
Als de ander een onbekende is .....	72
Als de ander een onbekende wordt .....	76
Als de ander een onbeminde is .....	81
Het belang van dragende anderen .....	82
Hoe kan ik de ander meenemen in mijn verdere leven? .....	87

### **Hoofdstuk 4. Vanop de bodem start de groei ..... 89**

Verlies en groei gaan samen .....	91
Veerkracht en het vermogen tot meedeinen .....	93
De blik op eindig doet je groeien .....	95
Diepe wortels geven een rijke bloei .....	99
Als de stolling aanhoudt .....	108

### **Hoofdstuk 5. Er is leven na de dood. En liefde ..... 113**

De liefde wordt telkens opnieuw geboren .....	114
Angstig, verlangend, vrij hart .....	117
Een vrij hart is een vrijgevig hart .....	122
Liefde is de brug tussen jou en alles .....	125

### **Over de auteurs .....**

**129**

### **Referenties .....**

**131**



## Inleiding

# EN TOEN WAS ER NIETS

Eerst was er een begin, een kiem, klaar om te leven.

Toen was er het kind met lippen, altijd klaar om te zuigen, met oren om vertrouwde geluiden op te vangen, met graaiende vingertjes die onhandig de lucht wilden grijpen.

Na zes weken kon ik zien, dan was de wereld dichter bij mij en dan was Miet geboren...

Kindertijd. Tijd van kleine verdrietigheidjes. Tijd om samen eenvoudige dingen te beleven. Tijd om onbezorgd moederke te spelen. Er was een straat om touwtje te springen. Er was de boord van de straat om te knikkeren, om te hinkelen. Er was een bos om verstoppertje te spelen. Er was een wei vol madelieven, witte madelieven, gele boterbloemen, blauwe klokjes...

Er was een beek met stekelbaarsjes, kikkers, salamanders. Er was een allesomvattende wereld in mijn klein dorp.

Dan werd ik puber. Met onredelijk woedend zijn op machtsmisbruik. Met onbedaarlijk giechelen in de klas, in de kerk. Met hevig zijn in de jeugdbeweging. Met kijken naar mijn lichaam. Met nietige verliefdheden. Met prille gedichten. Met hoogtes en laagtes. Met intens leven.

Dan leerde ik iemand kennen. Een iemand die tot in mijn diepste vezels verbonden is. Een gewone man en een gewone vrouw.

Die verwekten vier gewone kinderen. Ik noemde die man Jef, een mens die uniek was voor mij. Wij noemden de kinderen Goele, Nele, Gert en Wouter: elk wezentje een uniek stuk van ons samen. Wij probeerden met onze mini-familie een nieuwe wereld vol beloften te scheppen.

.....

En dan was er niets. Een zwarte duisternis met grijze gapende kraters.

't Was augustus.

Dit zijn de eerste pagina's uit het dagboek van mama. Ze schreef het in 1978, toen ze opnieuw in staat was om letters te herkennen, woorden te vormen en een typemachine te gebruiken. Een jaar eerder, in augustus 1977, reed een spookrijder frontaal in op onze gezinswagen, toen we terugkeerden van onze vakantie in Duitsland. Papa stierf ter plaatse. Mama werd met een zwaar gehavend lichaam en in een diepe coma naar een gespecialiseerd ziekenhuis gevoerd. Enkele maanden later kwam ze bij bewustzijn, zij het maar half. Want met een groot deel van haar hersencellen aangetast, moest ze alles opnieuw leren wat de voorbije 32 jaar in haar brein was opgeslagen: spreken, stappen, schrijven, veters binden, boterhammen smeren... Samen met de intense fysieke revalidatie begon ze, met het schrijven van dit dagboek, aan haar mentale revalidatie. Ze moest haar verbrokkelde levensverhaal weer enigszins aan elkaar zien te lijmen en wennen aan haar nieuwe identiteit als weduwe, alleenstaande ouder en vrouw met een handicap.

Al deze gebeurtenissen trokken haar tijdelijk in wat Siebrecht Vanhooren (2023) beschrijft als een existentieel vacuüm. De mentale constructies die voorheen beschutting en richting gaven, kwamen op losse schroeven te staan. Haar vertrouwde betekeniswereld stortte in elkaar.

Ook wij werden als kinderen brutaal in een nieuwe existentiële realiteit getrokken. Onvoorspelbaarheid, ziekte, lijden en dood deden hun intrede in onze piepjonge levens, zonder dat we de taal, het ondersteunende netwerk en de rituelen hadden om uitdrukking te geven aan wat we voelden, dachten en vreesden. Tijdens ons verblijf in het ziekenhuis hadden familie en vrienden onderling afgesproken ons niet te confronteren met de gruwelijke gevolgen van het auto-ongeluk, om ons herstel niet in het gedrang te brengen. Onwetend maakten we tekeningen voor onze ouders

'die in een naburig ziekenhuis verbleven' en fantaseerden we over wat ze voor ons zouden koken, als we weer met z'n allen thuis zouden zijn. Maar eenmaal thuis waren er geen ouders die voor ons gekookt hadden. Er was een dode vader, die we niet dood hadden zien gaan en evenmin begraven hadden. En er was een halfdode moeder waarvan niet zeker was of ze in leven zou blijven en die, door haar verbijzeld gezicht, onherkenbaar was geworden voor ons. Familie en vrienden omringden ons met de beste fysieke zorgen, maar het ontbrak hen aan de psychologische knowhow om in te schatten hoe kleine kinderen rouwen en hoe ze hierin op een afgestemde manier nabij konden zijn.

Mensen, ook kleine mensen, zijn betekenisgevers: we geven voortdurend betekenis aan alles wat we beleven, meestal zonder het goed te beseffen. En al die betekenis weven we tot miniatuurvertellingen die geleidelijk een groter geheel gaan vormen. Kierkegaard heeft het over 'het leven dat voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen moet worden'. Dat voorwaarts leven, dat lukte aardig. Mama was daarin een inspirerend voorbeeld. Met veel vastberadenheid nam ze ons mee op reis en naar toneelvoorstellingen. Ze zette de deur van haar huis en haar hart wijd open voor burens, vrienden, speelkameraadjes en uitwisselingsstudenten. Ze stond aan de wieg van een vrijwilligerswerking voor personen met een handicap en legde de eerste steen voor een gepaste dagopvang voor hen. Ze weigerde om zich te laten inperken door haar beperkingen. Maar het achterwaarts begrijpen liep vertraging op. Het kostte ons jaren vooraleer we de maturiteit hadden om te begrijpen welke afdruk dit ingrijpende verlies – en de secundaire verliezen die erop volgden – had nagelaten op de relatie tot onszelf, de anderen, de wereld en het leven.

### **Het leven biedt ons meerdere herkansingen om te *leren verliezen*.**

Robert Neimeyer (2016) beschrijft rouw als 'de act van het restaureren of reconstrueren van je betekeniswereld'. Restaureren is het proberen in te passen van het verlies in de bestaande mentale constructies. Meestal volstaat dat niet en is een grondige reconstructie nodig: je moet je vertrouwde aannames herzien en je belevingen in een radicaal andere plooi zien te leggen, om de breuklijnen te integreren in je grotere levensverhaal. Ook nieuwe verlieservaringen kunnen, hoe vreemd het ook klinkt, je innerlijk huis helpen stutten. Het leven biedt ons meerdere herkansingen om te *leren verliezen*. Oude verliezen worden getriggerd door latere verliezen, maar kunnen door nieuwe, corrigerende ervaringen ook bewerkt en beter verteerbaar worden.

Dat was ook voor ons het geval. Ons vroegkinderlijk verlies werd omzwachteld door nieuwe levenservaringen: groei-ervaringen, succeservaringen, faalervaringen, baalervaringen en ook weer nieuwe verlieservaringen. Het mildere, meer voorspelbare en acceptabele verlies van oma – die een dragende en schragende rol had in ons anders samengestelde gezin – gaf nieuwe zuurstof aan onze niet-doorwerkte rouw: op 21 juni 1997 stierf ze in onze nabijheid en werd ze opgebaard in ons huis. We eerden haar in de kerk en begroeven haar bij opa. Het in volle bewustzijn en vol dankbaarheid afscheid nemen, was louterend voor ons allen.

25 jaar later werden we geconfronteerd met een nieuw, ingrijpend en onverwacht verlies. In het voorjaar van 2022 werd mama's hoofd benomen door steeds groeiende zorgen en angsten die we niet bedwongen kregen. Eenvoudige uitdagingen waarmee ze dagelijks geconfronteerd werd – inkopen doen, soep maken, met vriendinnen afspreken, kruiswoordraadsels oplossen, de bus nemen, haar tuin onderhouden... – waren activiteiten die ze vroeger moeiteloos wist te combineren, maar die haar nu verlamden. Een kelder die door een beschadigde regenpijp onder water liep, hield haar hele nachten wakker. Ze had het gevoel niets meer te kunnen en nog weinig te betekenen. In plaats van haar oude dag tegemoet te zien, begon ze 'm tegemoet te vrezen (Swildens, 1999). We vermoeden dat ook de nakende verhuis – waarbij ze moest uitsorteren wat ze wel en niet van haar verleden wilde behouden – haar pijnlijk scherp confronteerde met het gemis dat al die jaren was blijven zeuren. Het was simpelweg te groot om in een verhuisdoos te steken.

De chronische stress, in combinatie met de vroegere littekenvorming in haar hersenen, ontlokte een zware epileptische aanval op het einde van de zomer. Na een spoedopname op intensieve zorgen werd ze doorverwezen naar een psychiatrische observatieafdeling. Net op het moment dat wij als kinderen even konden heradermen – de zorg werd gedeeld en aangepaste medicatie werd opgestart – stapte ze uit het leven. Het was zondagvoormiddag, 11.05 uur. Twee dagen voordien had ze ons nog uitgezwaaid met 'tot gauw' en 'vergeet geen shampoo mee te brengen'. Ze had ons voorgesteld aan haar medepatiënten en hen verteld hoe trots ze op ons was. Daags voordien had ze met haar kleinkinderen gezelschapsspelletjes gespeeld en de foto's van haar nieuwe keuken bewonderd. Op de ochtend van haar overlijden vertelde ze aan de verpleegkundige dat ze eindelijk nog eens goed had geslapen. Niemand kon vermoeden dat ze drie uur later nooit meer wakker zou worden.

Haar plotse, onverwachte en onbegrijpelijke dood raakte aan de kwetsuren van ons eerdere verlies: opnieuw geen afscheid, opnieuw meer vragen dan antwoorden, opnieuw een diepe scheur in ons hart en onze ziel. Maar wat we in de dagen, weken en maanden nadien konden ervaren, was dat we beter waren uitgerust om met dit

rauwe verlies om te gaan. We waren gerijpt en daardoor veerkrachtiger geworden. We waren door de jaren heen, en met steun van zoveel anderen, beter geworden in het leren verliezen. En met veel warmte ontdekten we dat een groot geschenk dat mama ons gaf, het juiste gerief was om haar dood te boven te komen. Ze gaf ons de rijke taal om onze belevingen te beschrijven en te delen. Ze toonde ons dat emoties intens mogen zijn en niet verstopt of weggemoffeld hoeven te worden. Ze leerde ons fietsen op de oneffen, ongemakkelijke kasseien van het leven. Ze leefde ons voor dat je altijd meer bent dan hetgeen je overkomt.

Met dit boek hopen we het intensieve en omvattende proces dat rouwen is, behapbaar en invoelbaar te maken. Opdat rouwendenden zich minder alleen en verloren voelen en hun naasten minder machteloos en ongemakkelijk. Het boek kan een inspiratiebron zijn voor al wie rouwendenden meer nabij wil zijn. Maar ook rouwendenden zelf kunnen er houvast in vinden, omdat het hen meer voeling kan helpen krijgen met de zichtbare en onzichtbare rimpelingen die verlies teweegbrengt.

Die rimpelingen worden weergegeven in vijf grote hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk beschrijven we hoe het verlies van een dierbare raakt aan de wortels van je wezen. Je wordt niet enkel losgerukt van iemand met wie je je heel verbonden voelde, je raakt ook zelf uit verbinding en verliest het contact met je vertrouwde zelf. Het tast je bindweefsel aan en trekt een breuklijn door de verschillende dimensies van je bestaan: je lijfelijk gewaarworden, de betekenissen die je toekent aan je ervaringen, de identiteit die je jezelf verleent, de verhalen die je construeert om verleden, heden en toekomst aan elkaar te rijgen en de meer existentiële uitdagingen.

In het tweede hoofdstuk gaan we dieper in op de pijn van het uit verbinding zijn. Die toont zich op verschillende manieren: je lijf kan zich niet meer connecteren met de ander en raakt wat op de dool, je gevoelens komen niet meer thuis in de relatie en je moet zonder de ander je eigen identiteit en geschiedenis beginnen te schrijven. Rouwen stelt je voor de opdracht je vertrouwde relatie te herdefiniëren of te reconstrueren. Dat vraagt innerlijk verteringswerk, maar het voltrekt zich ook in een ruimer netwerk van familie, vrienden, een gemeenschap en een cultuur. Rouwen is in meerdere betekenissen een relationeel gebeuren.

Hoewel de ander er fysiek niet meer is, betekent de dood niet het einde van de relatie. Dat wordt uitgewerkt in het derde hoofdstuk. Er is geen relatie meer tussen twee levende personen, maar er is wel nog een betekenisvolle ander waarmee je je verhoudt. Die ander verschijnt in herinneringen, belangrijke overgangsmomenten en verwachtingen naar de toekomst toe. We zouden het kunnen omschrijven als 'anderhalve-richtingsverkeer'. Dit verkeer biedt mogelijkheden om de relatie te blij-