

Door het land van rouw

Hanneke Hortensius

Door het land van rouw



ISBN: 9789464182897
Eerste druk: november 2020
Redactie: Marije Hoogland
Drukwerk: Bravenewbooks

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotografie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud

- Inleiding 7
1. Het leven voor en met Marian haar ziekte en na haar overlijden 9
 2. Niet loslaten maar anders vasthouden 27
 3. Het leven herijken en opnieuw inrichten 32
 4. Krachtbronnen 57
 5. Vrienden 70
 6. Hoe gaat het met je? 78
 7. Het leven gaat verder 93
- Dank en verantwoording 99

Inleiding

Vier jaar geleden is mijn partner Marian aan alvleesklierkanker overleden. We hebben 28 jaar een prachtige relatie gehad. We hebben geen kinderen. Toen Marian overleed was ik 51 jaar. Na haar overlijden heb ik een hond genomen, Luna. Ze is een grote steun voor mij.

De afgelopen jaren zijn voor mij een worsteling en een zoektocht geweest door het land van rouw. Ik was mijzelf kwijt. Door het verlies van Marian heb ik een 'nieuwe identiteit' moeten vormen en mijn leven opnieuw moeten inrichten. Rouw is een soort herijken van het leven. Alles wordt anders zoals dagelijkse handelingen, hobby's, activiteiten en vakanties.

Rouw is geen chronologisch, opeenvolgend proces. Het is een worsteling en grillig heen en weer geslingerd worden. Het geeft veel onrust en is uitputtend. Het is je verdrietig en ellendig voelen. Het is de keerzijde van een mooie liefde. Hoe verdrietig en ellendig ook, ik had onze mooie liefde nooit willen missen.

In boeken en in de media is er veel aandacht voor rouw en verlies. Ook is er veel aandacht voor onderwerpen die er mee verbonden zijn, zoals de zin van het leven. Er zijn boeken van psychologen en geestelijke verzorgers. Daarnaast zijn er ervaringsverhalen van mensen die een dierbare verloren hebben. Ik heb er veel steun aan gehad. Toch zou ik meer

over de zoektocht van deze mensen willen horen. Er zijn geen protocollen en er is niet één manier. Ieder gaat zijn eigen weg, maar ervaringen van andere mensen die ook in het land van rouw zijn geweest kunnen troost, steun en moed geven om je eigen weg te vinden.

Daarom heb ik in dit boek mijn ervaringen beschreven. Het is geen chronologisch verhaal, maar ik heb mijn ervaringen beschreven aan de hand van onderwerpen uit het dagelijks leven. Daarbij gebruik ik vijf 'aantekenboekjes' die ik de afgelopen jaren bijgehouden heb. Stukjes tekst uit deze aantekenboekjes heb ik in dit boekje opgenomen. Deze teksten zijn schuin gedrukt. Ik heb jarenlang begeleiding gehad van een psycholoog. Er was sprake van complexe rouw vanwege mijn uitputting aan het begin van de ziekte van Marian, de zorg voor Marian en ingrijpende gebeurtenissen na het overlijden van Marian. Het zijn heel waardevolle gesprekken geweest, die ik graag wil delen. Verder heb ik ervaringen vanuit mijn werk meegenomen. Ik werk als verpleegkundig specialist in de ouderenzorg in een huisartsenpraktijk. In mijn werk heb ik veel te maken met verlies en rouw.

Per hoofdstuk heb ik eerst mijn ervaringen en belevingen beschreven met stukjes tekst uit de aantekenboekjes. Mijn verhalen staan niet in chronologische volgorde. Net als rouw gaan ze soms heen en weer in de tijd. Op basis van mijn ervaringen en ervaringen van anderen geef ik ook een aantal 'overdenkingen'. Soms heb ik daar een apart kopje boven gezet. Je zult geen antwoorden of 'harde' adviezen vinden. Het is mijn zoektocht. Maar met het delen van mijn ervaringen en overdenkingen hoop ik steun en moed te geven. Ik hoop dat het boek 'een lichtje' mag zijn om een eigen weg te vinden en het leven weer op te pakken.

1. Het leven voor en met Marian haar ziekte en na haar overlijden

Het zijn heel ingrijpende en intensieve jaren geweest. Dit kwam niet alleen door de ziekte en het overlijden van Marian. Ook mijn promotietraject voordat Marian ziek werd en een opleiding met nieuwe werkplekken voor en tijdens de ziekte hebben veel gevraagd. Gelukkig zijn we naast haar ziekte ook leuke activiteiten en uitjes blijven doen. We bleven het leven vieren.

Het leven voor de ziekte

Marian en ik hebben elkaar leren kennen in de wijkverpleging. Marian was zorgzaam en geïnteresseerd in de ander. Ze stond positief en open in het leven en had een stralende glimlach. Ze wilde voor anderen zorgen en voor anderen klaarstaan. Ze had altijd een luisterend oor en wijze raad. Gastvrijheid stond bij haar hoog in het vaandel. Je voelde je al snel bij haar op je gemak.

Daarnaast kon ik goed met haar sparren over bijvoorbeeld mijn werk. We hebben ook ontzettend veel plezier gehad. Humor was onderdeel van ons leven. De wereld is niet altijd mooi, maar Marian heeft haar, in mijn ogen, een beetje mooier gekleurd.

Mede door ons werk waren we ons bewust van de kwetsbaarheid van het leven. Daarom wilden we niet alleen plannen voor later maken. We wilden vooral ook nú doen wat

we belangrijk vonden en graag wilden doen.

We hebben genoten van afspraken met vrienden, veel leuke activiteiten, vrijwilligerswerk en mooie wandelingen en wandelvakanties. In Nederland waren de duinen, de zee en de Wadden voor ons de mooiste plekjes. We hielden van de dynamiek, de weidsheid en de rust in de natuur. We genoten ook van kleine dingen zoals koffie drinken in de tuin. Ik kan daar met veel plezier en dankbaarheid op terug kijken.



We hebben ook vele jaren voor Marian haar ouders gezorgd. Het waren intensieve tijden, maar we zijn blij dat we dit hebben kunnen doen. Omdat we tijd samen heel belangrijk vonden hebben we elke vijf jaar een maand onbetaald verlof opgenomen om een lange reis te maken. We zijn onder andere in Italië, IJsland en Noorwegen geweest. Van deze reizen hebben we ontzettend genoten.

Marian is wijkverpleegkundige gebleven. Ik ben later diabetesverpleegkundige geworden. Naast de directe patiëntenzorg, hield ik mij bezig met beleid en vernieuwingen in de zorg. Op een gegeven moment wilde ik meer over