

Afscheid en verlies bij corona

Nabijheid op afstand



Mieke Deltomme

Van Mieke Deltomme verschenen ook:

Partnerverlies bij senioren door ziekte en overlijden (2020)

Ouder worden, de zwaarte van afscheid en verlies bij senioren (2019)

Doodgewoontes en grafsymbolen (2020)

*Dicht-bij-me-boek, een werkboek voor jongens en meisjes bij overlijden
(2019)*

Dicht-bij-me-boek, een werkboek voor volwassenen bij overlijden (2020)

*Dicht-bij-me-boek, een werkboek voor jongens en meisjes bij overlijden
van hun huisdiertje (2020)*

Afscheid en verlies bij corona

Nabijheid op afstand



Mieke Deltomme

Tekst: Mieke Deltomme

Omslag: Pixabay

Eerste druk: 2020

Copyright © 2020 Mieke

Titel: Afscheid en verlies bij corona, Nabijheid op afstand

ISBN: 9789464183405

Uitgeverij: Brave New Books

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Je leeft in mij

Ik voel: je leeft in mij.

Nooit zul je sterven

in mijn hart:

je leeft voorgoed.

Je hebt mij rijk gemaakt,

zie ik. Terugkijkend zie ik pas,

hoe rijk. En nog stééds

werk je in mij, maakt

mij sterk en liefdevol.

Hoe groter de afstand

tussen jou en mij,

des te meer ik ga zien

wat je mij met jouw liefde

gegeven hebt

en wat je

nog steeds mij schenkt.

Je leeft in mij

*en tegelijk leef je
in de ruimte
van de geestelijke wereld,
behoed en beschut
door het licht ervan.
Vandaar uit werk je,
in en aan mij,
want liefde blijft
en is een kracht
die nimmer sterft.*

Hans Stolp

Inhoudstafel

| | |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Inleiding | 9 |
| Als je geliefde sterft | 15 |
| <i>Kent het gemis een einde?</i> | <i>17</i> |
| <i>Hard werken</i> | <i>29</i> |
| Als je verdriet de andere kant opgaat | 47 |
| <i>Overbelast</i> | <i>51</i> |
| <i>Waarom iedereen anders met verlies omgaat</i> | <i>55</i> |
| Verdriet verlichten | 75 |
| <i>Ruis op het afscheid</i> | <i>77</i> |
| <i>Niet kunnen deelnemen aan de begrafenis</i> | <i>81</i> |
| <i>De begrafenis uitstellen</i> | <i>84</i> |
| Tastbaar maken | 87 |
| <i>Afscheid nemen</i> | <i>87</i> |
| <i>Hoe kan je het ontastbare tastbaar maken?</i> | <i>91</i> |

Wees mild voor jezelf 95

Geduld 109

Nabijheid op afstand 117

Troost 120

Ik weet niet wat zeggen 122

Mijn innige deelneming 126

Nawoord: Verbonden in Liefde 129

Literatuurlijst 135

Inleiding

Graag heet ik je welkom in dit boek *Afscheid en verlies bij corona. Nabijheid op afstand*. Rouw, verlies, afscheid nemen, het heengaan van een geliefde, ... het is geen evident thema om vast te nemen net omdat het niet makkelijk is om de pijn en het gemis toe te laten, om stil te staan bij de eindigheid van het leven en bij de eindigheid van de fysieke nabijheid van onze geliefden. Het liefst willen we daar niet aan denken, of in ieder geval, de gedachte niet te dichtbij laten komen. En toch hebben we er allemaal vroeg of laat jammer genoeg mee te maken; met afscheid nemen van onze geliefden. Niemand blijft ervan gespaard. En toch... de dood wordt vaak doodgezwegen. Er rust een taboe op sterven, afscheid nemen en hoe we met ons verdriet omgaan. Rouw lijkt niet meer van deze tijd te zijn en begrip is er al vaak allerminst. Men gaat er ten onrechte vanuit dat rouw eindigt na een jaar, dat je verdriet stopt na een jaar, dat het gemis aan je dierbare en de leegte die hij achterlaat opgevuld is na een tijdje. Vaak wordt er haast automatisch vanuit gegaan dat je je leven terug op een rijtje hebt na een jaar of twee jaar of en reageert men verbaasd als je 'er nog niet over bent'. *'Hoe kan dat nou? Hij is toch al zo lang gestorven. Stel je jezelf niet te veel aan?' of 'je moet doorgaan met je leven.'* Wel, als het zo eenvoudig was dan had je dat waarschijnlijk al lang gedaan. Of misschien ook niet. Want betekent doorgaan ook niet vergeten? Betekent doorgaan ook niet verder gaan en doen

alsof er niets aan de hand is? En is het niet zo dat de pijn, het gemis en de leegte vaak scherper zijn na verloop van tijd? En is het niet zo dat de leegte zwaarder op je drukt naarmate de tijd voorbij kruipt? En is het niet zo dat de eenzaamheid toeslaat als je echt beseft: *“Hij is niet meer?”*

In dit boek word je meegenomen in je rouwproces: hoe verloopt een rouwproces? Is de pijn die ik voel abnormaal, zijn er nog mensen die doormaken wat ik voel, of ben ik werkelijk de enige? Waarom doet het zoveel pijn en blijft dit voor altijd deelgenoot van me of breekt er ooit een dag aan waarop de pijn en het verdriet plaatsmaken voor liefde en dankbaarheid? Zal mijn hart altijd zo zwaar wegen of zal het ooit lichter worden. En wat met de liefde? Is ze mee gestorven of verbindt ze ons op een andere manier?

Iedereen bewandelt op zijn eigen manier het rouwproces, iedereen doet dat volgens eigen draagkracht en volgens eigen tempo. Ieder mens is anders en uniek, en iedere band is anders en uniek. Hoe je je rouwproces doormaakt is voor iedereen anders. Je kan het niet vergelijken, je kan het niet afmeten of in een weegschaal leggen, je kan het niet wegen, meten, in tijd om zetten en toch... ben je niet alleen. Ik hoop dan ook dat je uit het boek steun put en dat de verhalen je troost en herkenning bieden, ik hoop dat je je deelgenoot voelt in wat je leest. Ik hoop dat je je gedragen en gesteund voelt, welkom en veilig, en je gevoelens, tranen en dankbaarheid kan toelaten. Ik hoop dat je je niet alleen voelt maar net verbonden en gesteund. Jouw gevoel mag er zijn, jouw tranen, jouw geluk, jouw angst, jouw vragen, jouw.... het mag er allemaal zijn.

Het is hartverwarmend om deelgenoot te zijn, om gedragen te worden door anderen die als geen ander weten wat het is om een geliefde te missen, om afscheid te nemen, om zonder de fysieke nabijheid van de geliefde te moeten leven.

Leven en sterven, graag zien en missen, een lach en een traan, het lijken uitersten en toch kunnen ze niet zonder elkaar. Maar daar lijkt onze maatschappij en de mensen die er deel van uit maken te zijn vergeten, want er is slechts plaats om te leven en beleven, alhoewel. We vergeten één belangrijk onderdeel en dat is dat alles wat leeft ooit sterven moet. We mogen ons niet ongenaakbaar voelen, we mogen iemands aanwezigheid niet als vanzelfsprekend nemen, we mogen onze eigen gezondheid en die van onze dierbare niet als onuitwisbaar beschouwen. Dit lijkt geen bemoedigende boodschap en toch... als we inzien, als we beseffen dat niets onveranderd blijft, dan pas raken we de kern aan en zijn onze relaties inniger, sterker, diepgaander. Want als we inzien dat de nabijheid van onze dierbaren ooit een andere vorm aanneemt, dan pas zijn we in staat om te zien dat iedere dag dat we samen kunnen en mogen doorbrengen een geschenk is.

Sterven, het mag niet weggeduwd worden maar net omarmt. Sterven betekent niet het einde van een relatie. Sterven betekent het opbouwen van een ander soort liefde, een eeuwige liefde. Liefde gaat over de grenzen van de dood heen en verwarmt onze harten als kilheid bezit van ons neemt. Liefde schenkt ons licht als duisternis blind maakt. Liefde schenkt ons de moed om door te gaan als alle hoop schijnbaar is verdwenen.

Maar hoe moet je dat als sterven geen deel meer mag uitmaken van het leven, van onze relaties? Hoe moet je dat als er geen plaats meer is voor sterven? Sterven is veelal een klinisch proces geworden die vaak voltrokken wordt in een ziekenhuiskamer, in een kille, weinig vertrouwde omgeving vol medische apparatuur.

Vroeger beschouwde men doodgaan een onderdeel van het leven. Men schonk er aandacht aan en gaf het bestaansrecht. Men wist ook welk pijn het veroorzaakt en welk verdriet het doet, en mensen rouwden samen, het was een gemeenschapsgebeuren. Buren waren er door dik en dun voor elkaar, alsook de gildenbroeders en -zusters, de gemeenschap was er voor je als je rouwde, als je een dierbare verloor. Sterven en afscheid nemen ging er vroeger heel anders aan toe, heel menselijk, diepgaand, warm en vertrouwd. Als we nu naar het lichaam van onze geliefde willen gaan moeten we dit doen in een weinig betekenisvolle omgeving, een mooie en warm ingerichte kamer bij de begrafenisondernemer dat wel, maar het lichaam van onze dierbare ligt niet in zijn vertrouwde omgeving, en langsgaan wanneer wij dat willen kan ook niet. We zijn gebonden aan de uren van de begrafenisondernemer. Terwijl vroeger het lichaam gewoon in de voorkamer van de woning lag. Herinner je die typische oude huisjes met een voorkamer? De voorkamer werd voorbehouden voor het zondagsbezoek, maar ook om het lichaam op te baren. En net dat was heel mooi. Je kon bij het lichaam van je dierbare wanneer jij dit wilde, je hoefde geen afspraak te maken of rekening te houden met de openingsuren van de begrafenisondernemer. Wist je dat er

zelfs gegeten werd bij het lichaam van de geliefde, en zelfs gedronken? Er werd getoost op zijn leven. Er werd zelfs gedanst en gefeest rond het lichaam. In mijn boek *Doodgewoontes en grafsymbolen* ga ik daar dieper op in. Men nam afscheid van het leven, maar niet voorgoed want men wist, met voelde dat men ooit, in een ander leven, aan de andere kant van dit leven, elkaar zou terugzien.

Doodgaan, leven, afscheid nemen, het was onlosmakelijk verbonden met het leven, vroeger. Ook de gevoelens van rouw waren heel normaal. Men gebruikte daarom niet persé het woord 'rouwen', maar men wist dondersgoed wat het betekende en hoe het voelde. Men markeerde dit gevoel ook heel duidelijk, want het was voor de omgeving zichtbaar dat je rouwde. Vrouwen hadden zwarte kleren aan, meisjes droegen een zwart lint in de haren en jongens en mannen hadden een zwarte band om de arm. Zo zag de omgeving dat je rouwde. Je kon rouwen op jouw tempo.

De eerste wereldoorlog zorgde voor een kentering. Ze eiste miljoenen slachtoffers. Levens werden verwoest, huizen werden verwoest. Mensen waren opgeslorpt door het eigen verdriet en konden er niet meer zijn voor elkaar, ze konden geen steun meer geven aan elkaar en konden emotioneel niet meer bij elkaar. Dit maakt dat we gaandeweg de voeling zijn kwijtgeraakt om met overlijden, sterven en rouwen om te gaan. En als wij niet geleerd zijn hoe we moeten rouwen en wat iemand in rouw nodig heeft, hoe kunnen wij dan deze kennis overbrengen op onze kinderen, en zij op hun beurt op hun kinderen?

Onder 'normale omstandigheden' is het al moeilijk om te rouwen, om afscheid te nemen, om de pijn en het verdriet te verzachten, om begrip en steun te krijgen, om je gedragen te voelen, om een arm om je heen te krijgen, laat staan onder huidige omstandigheden waarin niets nog kan, waarin alles is veranderd: rouw in tijden van corona.

Als je geliefde sterft

We weten hoe het voelt als we in rouw zijn, maar hoe kunnen we dit intens gevoel omschrijven?

Als we er de literatuur op na lezen dan wordt rouw omschreven als, en ik citeer de definitie uit de Van Dale: "Rouw is het geheel van reacties op het verlies van iets of iemand waar je een betekenisvolle relatie mee had."

Persoonlijk heb ik niets aan deze omschrijving. Ze is klinisch, koud, kil, afstandelijk, weinig zeggend en het dekt gewoonweg niet de hele lading wat rouw werkelijk betekent.

Rouw wordt inderdaad gezien als een hele verzameling aan gevoelens, maar om dit alles op één op hoopje te smijten is wel heel kort door de bocht. In deze omschrijving mis ik heel wat zaken die belangrijk zijn in een definitie zoals rouw; warmte, genegenheid, liefde. Want dat is wat rouw betekent: liefde. Rouw, pijn, missen is een reactie op de liefde. Rouw is de keerzijde van graag zien. Hoe liever je iemand ziet, hoe groter de pijn en het gemis als die persoon niet meer nabij is, fysiek en/of emotioneel.

We kunnen over veel meer rouwen dan over iemand die gestorven is. We kunnen gevoelens van intense pijn en diep gemis voelen als iemand bijvoorbeeld lichamelijk wel nog nabij is, als we de geliefde wel nog kunnen aanraken maar emotioneel van ons is verwijderd. Dit gevoel kan je hebben als je dierbare bijvoorbeeld dementie heeft. Je kan hem nog