



ANNE VAN DER SLIGTE  

---

KITTY VROMEN

# ZINVOL ROUWEN

ontdek hoe intens puur rouwen kan zijn

**Zinvol rouwen – ontdek hoe intens puur rouwen kan zijn**

© 2019

ISBN: 978-94-92723-48-2

NUR: 749

BISAC: SEL010000 SELF-HELP / Death, Grief, Bereavement

Copyright © 2019 Kitty Vromen

Uitgegeven door: Kitty Vromen

Omslagontwerp: Anne van der Sligte

Fotografie omslag: Yvette Jacobs

Ontwerp: Jo-Ann Snel, OpHonk Design

Zet- en drukwerk: Het Boekenschap

Eerste druk

De informatie in dit boek kan je leven beïnvloeden. Het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt. Het is de intentie van de auteurs om je te inspireren in jouw zoektocht naar emotioneel en spiritueel welzijn.

Noch de uitgevers, noch de auteurs nemen verantwoordelijkheid voor jouw handelingen naar aanleiding van het gebruik van dit boek of de informatie in dit boek.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de makers, noch de uitgevers stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

ANNE VAN DER SLIGTE

KITTY VROMEN

# ZINVOL ROUWEN

ontdek hoe intens puur rouwen kan zijn

Geloof niet zomaar iets wat je hebt gehoord.

Geloof niet in tradities alleen omdat ze  
vele generaties doorgegeven zijn.

Geloof niet iets alleen op basis van het feit  
dat er veel over gepraat wordt.

Geloof niet iets omdat het zo staat opgeschreven  
in geschriften die afkomstig zijn van oude wijzen.

Geloof niet in vermoedens.

Geloof niet iets omdat een autoriteit, een docent  
of iemand die ouder is het zegt.

Geloof alleen iets nadat je het voor jezelf hebt  
uitgetest en op die manier hebt ontdekt,  
dat het zowel voor jou blijkt te werken alsook dat het  
ten goede komt aan alles en iedereen.  
Accepteer het dan en leef er dan ook naar.

Boeddha



# Inhoud

Woord vooraf		11
Proloog	Kom maar kindje	17
	1 De grote ongemakkelijkheid: de reünie	23
	2 Niemand zegt wanneer hij doodgaat	28
	3 Rituelen als steun bij het sterven	35
Terugblik 1	Voorjaar, 2000	40
	4 “Dan doe ik het op jullie manier”	42
	5 We zijn uitbehandeld	44
	6 “Het moment is gekomen dat je gaat sterven”	51
	7 Hij hoort bij ons	54
	8 Is doodgaan beter worden?	57
	9 Ik ben beretrots	59
	10 “Hoelang heb ik nog?”	62
	11 Ik kan niet meer	68
Terugblik 2	Huwelijks crisis, 2002	74
	12 Ruzie met Hans in het hospice	76
	13 De opleving	85
	14 Hij laat los	90
	15 “Moeten zijn schoenen erbij?”	97
	16 Met een helder hoofd bij zijn afscheid	99
	17 Een boodschap uit het niets	103
	18 Ik wil praten, praten, praten	105
	19 Robin laat zich zien in een droom	112
	20 Ik zie geen enkele zonnestraal	115
	21 Geef me een duidelijk teken, asjeblijft	117
	22 Moeder met een overleden kind	121
	23 Rouwkaarten bekijken	128

Terugblik 3	Een toekomst voorbereiden, 2009-half 2012	133
	24 Het verdriet van zijn vader	136
	25 Diep onder de grond	139
	26 Ik wil niet sociaal doen	141
	27 Het zwarte gat	143
	28 Er is iets wezenlijks veranderd	151
	29 Was het nog niet zijn tijd om te gaan?	155
	30 Ik vind het zo erg dat hij dood is	161
Terugblik 4	Robin is Robin niet meer, eind 2012	164
	31 Ik geloof er helemaal niets van	166
	32 Waar mijn hart is, daar is hij ook	168
	33 Hoe heel je alle wonden?	174
	34 Voelen kinderen de pijn van hun moeder?	176
Terugblik 5	“Er zit iets in je hoofd dat er niet hoort”, 2012	183
	35 Mens tot mens is de nieuwe godsdienst	184
	36 Een kerstcadeau waar ik niet blij mee ben	187
	37 Zijn eerste verjaardag zonder hem	190
Terugblik 6	Operatie, januari 2013	195
	38 Het eren van mijn innerlijk leven	196
	39 Het roodborstje	202
	40 Robin praat tegen me, alsof hij nog leeft	204
Terugblik 7	Een klap in mijn gezicht - 2013	206
	41 Wie ben ik geworden?	207
	42 Ik geef mezelf toestemming om te blijven rouwen	213
Terugblik 8	Ik zie hoop, voorjaar 2014	215
Terugblik 9	De ommekeer, begin 2015	219
	43 Ik verwachtte dat ze zou komen	221
	44 Doe iets goeds met de dood van je kind	225

Terugblik 10	Eindelijk ben je er weer, 2016	230
	45 De begrafenis van een ander	231
	46 Mijn deel wat ik niet vaak deel	233
Terugblik 11	Brief, 1993	236
	47 Een buiging voor de vader	237
	48 De blinde vlek en Robin	249
Nawoord		254
Woord van dank		256



## Woord vooraf

Lieve lezer,

Je staat op het punt om een intiem, autobiografisch verhaal te gaan lezen, waarbij ik de diepe wens koester dat het verhaal jou op een nieuw spoor in je leven zal brengen.

### **In dit boek leg ik de levende ervaring bloot**

Je leest in dit boek hoe ik als moeder en als mens, mezelf enorm tegenkom als mijn zoon Robin sterft. Ik laat je zien hoe ik door diepe dalen ga, hoe ik mezelf leer kennen op een heel menselijke laag en waar ik leer hoe ik, juist door mijn meest heftige emoties te omarmen, uitkom bij de diepe verbinding met wie ik werkelijk ben. Tijdens het schrijven van dit boek, voelde ik hoe ik zo trouw als mogelijk wilde zijn aan mijn 'levende ervaring'. Ik wilde mijn ervaringen niet spiritueel met mooie woorden bedotten, maar ik wilde de realiteit van mijn rouw zo rauw en pijnlijk als ze was beschrijven. Ik laat je zien wat er werkelijk gebeurd is.

### **Waarom dit boek?**

Dankzij mijn ervaring als transformatietherapeut, familieopsteller en opleider heb ik keer op keer ontdekt hoe belangrijk het is om de kwetsbaarheid die in ons leeft toe te laten. Om niet verder of anders te willen zijn dan hoe we ons op dit moment voelen. En om hier de keuzes die je maakt op te baseren. Op deze manier kan de ziel indalen in de persoon die je nu bent en zijn er een persoonlijke groei en positieve verandering mogelijk. Het beoefenen van kwetsbaarheid kan je helpen bij het overwinnen van

moeilijke momenten waarin existentiële levensthema's, zoals de dood van een dierbare, centraal staan.

Door de dood van onze zoon werd ik mij, meer dan ooit, bewust van de twee richtingen die ik op kon gaan. Nooit heb ik deze twee extremen zo intens beleefd in een korte periode: óf ik koos voor het lijden en ik zou blijven hangen in alle nare verhalen die er in deze maatschappij (en in de geschiedenis!) bestaan over de dood, óf ik zou besluiten mijn eigen waarheid te vinden in het verhaal van de dood. Ik heb voor het laatste gekozen en daarbij heb ik alles wat ik door de jaren heen geleerd heb in de praktijk toegepast. Zo ontdekte ik een nieuw perspectief van de werkelijke betekenis van de dood en van rouwen.

*Wij zijn geen menselijke wezens die het spirituele ervaren.*

*Wij zijn spirituele wezens die het menselijke ervaren.*

Pierre Teilhard de Chardin

### **Er is geen toeval**

Ik vertrouw erop dat dit boek niet toevallig op jouw pad gekomen is. Als mens hebben we onzichtbare draden aan ons vastzitten die verbonden zijn met een dimensie die niet direct te zien is, maar waarvan we de aanwezigheid wel ervaren in toevallige ontmoetingen die ons weer levendig laten voelen. Of in inspirerende boeken die op ons pad terechtkomen. In mijn leven ben ik vaak naar boeken geleid die zoveel kracht in zich hadden, dat ze soms, doordat ik alleen al één pagina of één zin las, mijn dieper gelegen innerlijke waarheid blootlegden en een verschuiving in perceptie op gang brachten. Ik hoop dat dit boek dit ook voor jou mag doen.

*A miracle is a shift in perception from fear to love.*

Marianne Williamson

### **Voor wie heb ik dit boek geschreven?**

Ik zal er geen mooier verhaal van maken dan het is: ik heb *Zinvol rouwen* in de eerste plaats voor mezelf geschreven. Schrijven is een doelgerichte, effectieve manier om mijn binnenwereld naar mijn buitenwereld te brengen. Op deze manier kunnen de binnen-Kitty en de binnen-mama een plek in de grote wereld krijgen waar de werkelijke ervaring van het thema dood nog zo in donkere lades wordt geschoven. Er wordt niet echt open over de dood en rouw gepraat en als er wel over gepraat wordt, wordt vaak hetzelfde pijnlijke verhaal verteld. Hoewel ik het alleen voor mezelf schreef, merkte ik al snel dat het boek zijn eigen agenda had. De reacties van anderen die hier en daar een hoofdstuk meelazen, lieten mij inzien dat de boodschap die ik in dit boek wil delen niet alleen aan mij toebehoort. Het wil meer dan alleen mij raken. Het is op zoek naar harten die op dezelfde wijze kloppen, voelen en denken als het mijne. En zo groeide het boek langzaam; van mijn naar jouw handen.

### **Hoe kun je dit boek lezen?**

Lees het boek van voor naar achteren en besef dat wat ik geschreven heb een periode van twee jaar bestrijkt en dat jij het in sneltreinvaart gaat lezen. Neem je tijd er dan ook voor. Wat jij ervaart is de resonantie die de verhalen je geven. Voor iedereen zal dat anders zijn. Het zal misschien ook gebeuren dat sommige verhalen je zo raken dat je het boek even aan de kant moet leggen om de emoties die loskomen aandacht te geven. Of dat je voelt dat je

jouw verhaal, jouw levende ervaring, op papier wilt zetten. Dit is mooi. Hier hoop ik op. Ik hoop dat jij geraakt wordt in je intiemste gevoelens die je misschien met nog maar weinig mensen deelt.

Het kan zijn dat mijn verhaal een enorme uitdaging voor je is als je iemand bent die ernstig heeft geleden en nog volop in de shock zit. Misschien is het tijdstip van lezen dan nog te vroeg. Alleen jij kunt dit weten. Je merkt het als je aandacht de hele tijd afdraait van wat ik schrijf en je alleen maar leest wat je gelooft. Het kan dan ook zijn dat ik je (onbedoeld!) nog meer pijn doe en je misschien denkt: *ik kan niets, ik doe het niet goed* ... Besef dat dit het laatste is wat ik wil, want de ervaring van iemand verliezen en het leven dat daarna komt is al zo heftig!

Tijdens het lezen is maar één vraag werkelijk belangrijk: *wat doet het met jou?*

Ik nodig je uit het boek te lezen met een open mind en je te laten raken door wat je raakt en al het andere gewoon te laten voor wat het is.

### **Verantwoording**

Het verhaal in dit boek is opgetekend uit mijn herinneringen. Sommige herinneringen heb ik nog eens opgehaald met mijn man Hans (en vader van onze overleden zoon) of een andere dierbare die er nauw bij betrokken was. Maar de meeste ervaringen heb ik gehaald uit ingesproken berichten op mijn mobiele telefoon waarin ik met mezelf deelde wat de grote gebeurtenissen tijdens mijn zoons ziekte en sterven met me deden. Dit deed ik vanaf 2014, twee jaar voor zijn overlijden.



Om privacyredenen heb ik soms gebruikgemaakt van andere namen en soms heb ik de situatie iets veranderd om herkenbaarheid te voorkomen. Mijn geheugen is niet onfeilbaar. Het is een ervaring die ik met je deel, naar eer en geweten zoals ik het beleefd heb. Alles is vanuit mijn perspectief geschreven, dus dit zegt niets over hoe de mensen het in mijn omgeving ervaren hebben.

Soms baalde ik er een beetje van dat ik de wens had om lastige thema's die ik in mijn rouw tegenkwam te benoemen. Ik loop het risico dat familie, kennissen en vrienden zich schuldig gaan voelen als ze iets lezen waar ze zichzelf misschien in denken te herkennen. Of nog erger: dat ze zich aangevallen voelen. En dat is het laatste dat ik wil bereiken met dit boek ...

### **Mijn dochter Anne als co-writer**

Dit boek schreef ik niet alleen. Anne van der Sligte heeft als co-writer meegeschreven. Ze heeft de verhalen leesbaarder gemaakt, een duidelijke verhaallijn aangebracht, en ze schreef op vele plekken andere woorden. Dikwijls sloeg ze de spijker op de kop met wat ik eigenlijk wilde zeggen, maar wat mij niet lukte om te verwoorden. Ik ben een vrouw van het gevoel, de ervaring en de praktijk, en Anne wist mijn ervaringen en mijn inzichten in verhalen om te zetten, zodat jij het al lezende mee kunt nemen naar je hart.

Van kleins af aan stond Anne open voor alles wat ik meemaakte in mijn eerste stappen in de zelfontwikkeling. Als een spons zoog ze alle nieuwe kennis die ik opdeed in haar op. Ze begrijpt ten diepste welk groter verhaal ik wil delen en ze geeft (in verbinding met haar eigen wijze deel) hier woorden aan.

Eerlijk zijn en kwetsbaar zijn naar elkaar is een oefening die we al voor het schrijven van dit boek toepasten. Deze bijzondere relatie heeft ervoor gezorgd dat we dit intense creatieproces als moeder en dochter samen aan konden gaan.

### **Sterven en rouwen is in beeld gebracht**

Ik heb het boek zo veel mogelijk chronologisch geschreven. Het beslaat uiteindelijk een periode van twee jaar (met uitzondering van een aantal terugblikken): een halfjaar voor zijn sterven en anderhalf jaar na zijn sterven. Ik heb aan het stervensproces van Robin veel ruimte gegeven in dit boek. Als een kind geboren wordt, mag iedereen het weten en wordt er gesproken over hoe de zwangerschap en de bevalling zijn gegaan, maar als een kind richting sterven gaat, is er vaak een doodse stilte. Die stilte wil ik doorbreken, net als de stilte rondom rouwen.

## Proloog

### Kom maar kindje

Het is 1978. In onze prille verliefdheid dromen Hans en ik over de toekomst. We willen een groot gezin, daar zijn we het over eens. Na vijf jaar verkering trouwen we. Ik stop gelijk met de pil en volgens doktersvoorschrift moeten we drie maanden veilig vrijen. Daarna kunnen we 'het gaan proberen'. Hans is echt een man die zijn aandeel in het creëren van een nieuw gezinslid serieus neemt. Proberen betekent voor hem niet één keer per dag. Nee, het liefst elke dag wel twee of drie keer! Dankzij onze huwelijks-hormonen is dat voor ons geen probleem.

Het is mei 1984. Twee roodborstjes vechten om een takje. Ze zijn zich aan het nestelen en komen op voor hun eigen nest. Ons eerste kindje Joris is inmiddels een peuter die graag van alles in zijn mond stopt: potloden, knuffels, en soms sabbelt hij zelfs aan onze grenen bank met blauw-witte strepen erop. Mijn trots: de bank en mijn eerstgeborene. Joris is nu acht maanden en is op onderzoek uit in de zandbak die zijn vader afgelopen weekend gemaakt heeft. Zijn mond is weer vol met zand en ik glimlach. Wat een mooi jong is het toch. Stiekem ben ik enorm trots dat hij een jongen is. Zelf kom ik namelijk uit een gezin van vijf meisjes en één jongen.

“Jongens zijn makkelijker dan meisjes”, wordt er tijdens thee-kran-sjes voor moeders vaak gezegd. Ik kan nergens mee vergelijken, maar dit jongetje is inderdaad makkelijk. Tevreden zuigt hij op zijn duim en hij geniet van zijn eten. Ook slaapt hij goed. De zon raakt mijn huid en de stralen raken mijn hart. Hoe komt

het dat ik elk jaar zo geniet van de lente?, vraag ik me af. Het voelt alsof ik dan minder in mijn eigen wereldje leef en me meer richt op de buitenwereld. Terwijl ik naar mijn zoon kijk, besluit ik dat het moederschap mij bevalt.

Ik ga bij Joris aan de rand van de zandbak zitten. Onze hond Lizzie komt ook dichterbij en legt zichzelf aan mijn voeten. Deze golden retriever is superlief voor de kleine Joris en verdraagt alle onderzoekjes die hij bij dit teefje doet. Gelukkig loopt Lizzie gewoon weg als het haar te veel wordt. En mijn eerste zoon is niet zo snel met kruipen, dus het werkt wel. Opeens komt er een verlangen in me op. Wat zou het fijn zijn als Joris een speelkameraadje had ... Hij is nog klein, maar ik voel geen twijfel om te wachten. Toch overweeg ik het niet direct aan Hans te vertellen, want mijn denken houdt me tegen: Waarom nu al? Het wordt veel drukker met een tweede erbij en je bent nog zo jong! Je bent pas 24 jaar! Maar het gevoel is sterker dan mijn denken. Het wordt met iedere nieuwe dag die voorbijgaat heviger. Het voelt alsof er daadwerkelijk iemand aan mijn innerlijke deur klopt, op de buitenste lagen van waar ik mezelf niet eens kan waarnemen als ik in de spiegel kijk. Hoe apart, dat ik dit voel, denk ik; hier heb ik nog nooit iemand over gehoord. Zouden kindjes echt zelf bepalen bij wie ze geboren willen worden? En omdat de klop in de dagen daarna steeds duidelijker te voelen is, vertel ik Hans op zijn vrije zaterdag dat ik weer een kindje wil. Zijn gezicht gaat stralen. Ook hij vindt het geweldig om papa te zijn; ook al is hij pas 25 jaar, hij geniet ervan om zijn vaderrol helemaal uit te leven.

Bijna negen maanden later, op vier februari, voel ik me moe door mijn dikke buik. De zwangerschap is heerlijk en ik voel me enorm gezegend dat alles zo goed gaat. Als ik naar buiten kijk, zie ik dat

de volle maan aan de hemel staat en ik herinner me een gesprek dat ik een paar dagen terug had met mijn vroedvrouw. “Als het volle maan is, heb ik het superdruk; dan worden er veel baby’s geboren”, had ze gezegd.

Ik ga in bed liggen met de gordijnen open, zodat de heldere volle maan op mijn lichaam schijnt. Hans vindt alles goed. Hij is eraan gewend geraakt dat ik ook ’s nachts vaker opsta om te plassen en merkt daar niets van. Ik lig langer wakker en ik nodig het kindje in mijn buik uit om naar buiten te komen. “Kom maar kindje, mama wil zien of je een meisje of een jongetje bent.” Ik voel dat hij of zij klaar is om geboren te worden, ook al zit ik pas in mijn 38ste week.

De volgende morgen gaat Hans naar zijn werk; ik merk dat er toch wat krampen te voelen zijn in mijn buik en ze worden steeds intenser. De kracht van de volle maan werkt nog in me door en ik voel dat het vandaag gaat gebeuren. Ik bel Hans en de vroedvrouw. Onze vroedvrouw is er eentje van de oude stempel. Ze is al wat op leeftijd en haar postuur is groot, net als haar vakmanschap. Ze heeft al zoveel meegemaakt en ze heeft al heel veel kindjes thuis geboren laten worden. Ik voel me veilig bij haar. Deze ochtend heeft ze het druk. Ze kan niet komen omdat er meer vrouwen zijn die haar nodig hebben. Ja, volle maan, denk ik nog. Daar had ze dus gelijk in.

Ze komt toch even kijken, met tussenpozen, want de andere moeders vragen ook om aandacht. Dan blijft ze wat langer weg en ik word toch een beetje bang. De weeën komen snel achter elkaar en af en toe voel ik dat ik wil persen. Hans belt haar op om te zeggen dat het menens is. Nu is ze snel bij me. Om 13.15 uur komt de vroedvrouw binnen en ik merk aan haar dat ze anders is. Haar opgewekte gemoed, alsof het een fluitje van een cent is om

te bevallen, is er niet meer. Ze is serieuzer. Ik heb inmiddels acht centimeter ontsluiting en ik ben hard aan het werk om de pijn te verdragen die elke wee met zich meebrengt. Als ik zoveel pijn voel, komt er iets over me heen waardoor ik een beetje wegzak. Het lijkt alsof mijn lichaam een natuurlijke verdoving aanmaakt. Ik ben niet meer echt aanwezig en het enige waar ik mijn aandacht op richt, is de wee. Ik voel me overgeleverd aan de wilde natuur. Ik heb totaal geen controle. Bij Joris ben ik overvallen door de heftigheid van de weeën, maar nu weet ik van tevoren: het doet pijn. En daar moet ik doorheen!

Opeens gaat alles snel. De vroedvrouw luistert met haar houten toeter op verschillende plekken op mijn buik. De weeën zijn steeds heviger en de persweeën dienen zich aan. Dan opeens zegt ze met een hardere maar zeer duidelijke stem, zodat ik haar wel op moet merken: “Mevrouwetje, ik ga u even helpen. Ik ga u inknippen en dan ga ik u op uw buik drukken. Het doet wel pijn, maar schrik niet, het komt allemaal goed!”

Op dat moment maakt het me helemaal niets meer uit wat ze doet. Als het kind er maar uitkomt! De weeën zijn gigantisch en een oerkracht neemt het van me over. Ik hoef niets anders te doen dan te persen. Bij elke perswee drukt ze stevig op mijn buik en dit zorgt ervoor dat het kindje na een minuut naar buiten komt. Ze pakt de baby eruit en die begint meteen keihard te huilen. Ik weet niet wie er blijer is, de vroedvrouw of wij als ouders.

Ze legt hem met een brede glimlach op mijn buik en zegt jubelend: “Jullie hebben een jongetje! Wat een bos haren heeft hij! Wat een mooi kereltje is het!” Dit zegt ze wel drie keer en mijn lichaam gaat opeens flink rillen alsof ik het heel koud heb. Het houdt niet op. De vroedvrouw knipt de navelstreng door en legt de baby bij mijn borst. “Drink maar lekker even,” zegt ze tegen

mijn nieuwgeboren tweede zoon, “dan komt de moederkoek van je mama er makkelijker uit.” En terwijl mijn lichaam de nageboorte eruit werkt, merk ik dat de baby al snel doorheeft waar hij zijn nieuwe voedsel kan halen. Als ik vraag hoe laat hij geboren is, zegt de trotse vader dat hij op 5 februari om 13.35 uur geboren is. “Zijn naam is Robin!”, zegt hij tegen de vroedvrouw, een naam die we samen bedacht hebben. Joris heeft zijn speelkameraadje. Terwijl het heerlijk ruikende babylijfje, net zo lekker als de geur van een puppy, aan mijn borsten de eerste biest krijgt, en ik aan het bijkomen ben van alle moederlijke instincten die weer in mij tot leven zijn gekomen, horen we een enorm gebonk. Zijn ze buiten aan het heien?, vraag ik me af. Maar het geluid komt van veel dichterbij: het is boven ons. Hans gaat gauw op zolder kijken en ziet dat het expansievat van de verwarmingsketel op knappen staat en royaal water spuit.

Stil hoop ik dat de baby hier geen schrik van heeft gekregen. Of dat hij onze schrik niet voelt. Wat een gebonk is dit; voordat Hans het weer heeft opgelost, zijn we toch weer een paar minuten verder. Later blijkt dat de kraamverzorgster in alle haast, omdat ze op het nippertje binnenkwam, de verwarming veel te hoog heeft gezet. Alles ging zo snel aan het eind!

Ik pak het lijfje van de baby nog meer beschermend bij me en hoewel we niet meer met de navelstreng aan elkaar verbonden zijn, heb ik op dat moment meteen een andere navelstreng bij me, een niet-zichtbare, maar wel een voelbare, sterke verbinding tussen een moeder en haar kind. Een verbinding die aan mij zal laten weten wanneer ik in de toekomst extra op mijn zoon moet letten.

Een paar dagen na de komst van Robin hoor ik van Hans dat de vroedvrouw in de ochtend voordat Robin geboren werd, een meisje geboren liet worden. Maar dit meisje, helemaal gezond in de buik, leefde niet meer toen ze ter wereld kwam. Omdat dit gebeurde voordat Robin geboren werd, drukte de voedvrouw op mijn buik om hem eruit te krijgen. Eigenlijk is dit tijdens een bevalling niet toegestaan. Ze besloot dit wel te doen, omdat ze het hartje van Robin niet meer hoorde. Er was haast geboden. Niet weer!, moet ze gedacht hebben.

Toevallig ken ik de moeder van dit gestorven meisje van de magym; zodra ik weer bij krachten ben, ga ik bij haar op bezoek. Sindsdien zijn we als moeders met elkaar verbonden.

Misschien zijn haar dochter en mijn zoon nu weer samen. En terwijl ik dit denk, raakt het mijn hart en vallen er tranen van ontroering over mijn wangen. Als het meisje er niet was geweest, zou Robin dan dood geboren zijn?



## Rouwkaarten bekijken

Twee maanden na Robins overlijden ben ik eraan toe om de condoleancekaarten te bekijken. Geopende en ongeopende enveloppen, sommige alleen de afzender vluchtig bekeken, liggen al een tijdje vanuit de hoek van de kamer naar me te loeren, in afwachting van mijn moed om ze te bekijken. Deze week ben ik er klaar voor! Denk ik. In mijn hoofd heeft mijn M.O.K.-identiteit het initiatief genomen die wil weten of mensen laten zien of ze met me meelevend of niet.

Mijn moeder begrijpt mijn dilemma en op een ogenschijnlijk mooie voorjaarsdag komt ze me helpen. We twijfelen of we binnen of buiten dit klusje zullen klaren. Hoewel ik ertegen opzie om aan de stapel kaarten te beginnen, neem ik me voor om gewoon te zien wat het met me doet. Met mijn moeder aan mijn zijde moet me dit wel lukken.

We besluiten om binnen aan de grote tafel te gaan zitten en maken een strategisch plan, alsof we weten wat we doen, alsof alleen onze hoofden deze goedgebedeelde berichten moeten verteren: “Laten we ze eerst gaan rangschikken. Een stapel van mensen die alleen Hans kennen, een stapel alleen voor mij, een stapel voor ons gezin en een stapel van Robins vrienden.” Het ordenen lukt aardig, maar terwijl we bezig zijn, twijfel ik of ik niet liever in mijn eentje de kaarten wil bekijken. Ik voel hoe ik naar een plek in mezelf gestuurd word, waar mijn hoofd niets te zoeken heeft, maar alleen een oncontroleerbaar diep voelen de dienst uitmaakt. Ik heb niet voor niets zo lang ertegen opgekeken. Maar ik blijf aan

tafel zitten met mijn lieve, lieve moeder.

Als alles keurig gerangschikt voor ons op tafel ligt, pak ik een willekeurige kaart van een willekeurige stapel en lees ik voor van wie die is. De kaart blijkt van een jeugdvriendin van Robin te zijn die jaren bij ons 'kind aan huis' is geweest. Mijn moeder herinnert zich haar niet en ik leg uit wie ze is. De relatie tussen haar en Robin heeft echter niet standgehouden, hoewel beiden veel moeite hebben gedaan om het wel te laten lukken. Ik weet van Robin dat zij zijn grote, eerste liefde was. In dezelfde stapel vind ik al gauw een kaart van haar ouders. Wat fijn dat ik nu dit kaartje zie! Het was mij eerder nog niet opgevallen. Er komen meer kaarten voorbij en ik weet mezelf redelijk bij elkaar te houden, tot mijn emoties plots heftiger worden. Ik wil me uiten, maar als ik opzij kijk naar mijn moeder die niets in de gaten lijkt te hebben, voel ik dat ik me niet veilig genoeg voel om hier ruimte voor te maken. Ik pak een nieuwe envelop waar een handgeschreven brief van de algemeen directeur van Deltares in zit, het bedrijf waar Robin werkte. Ik begin met voorlezen. Ik breek. Dit kan ik niet. Niet nu, niet waar mijn moeder bij is, dit is zo heftig!

*We wisten dat Robin de laatste jaren ernstig ziek was, maar het is nu moeilijk te bevatten dat we hem voor altijd moeten missen bij Deltares. We hebben de wijze waarop hij met zijn ziekte omging erg bewonderd. Hij zag altijd weer lichtpuntjes en liet zich niet uit het veld slaan.*

Mijn gezicht vertrekt en ik staar met afkeer naar de woorden 'ernstig ziek'. Zo heb ik hem nooit gezien! Zo heb ik nooit naar hem gekeken! Ik keek naar een levende Robin die alles op zijn eigen wijze aanpakte. Had ik wél naar hem gekeken alsof hij ernstig ziek

was, dan had ik hem nooit nog zo lang alleen in zijn huis in Delft kunnen laten. Heb ik er verkeerd aan gedaan dan? Zag iedereen wat ik niet zag? Was ik blind voor de werkelijkheid?

Voor mij leefde Robin met een ziekte die beperkingen met zich meebracht, maar hij leefde! Aan het eind kon hij steeds minder en moest hij leren loslaten. Het begon met niet meer kunnen autorijden, daarna niet meer kunnen fietsen (o, wat hield hij van fietsen!) en op het laatst niet meer goed kunnen lopen en de weg kwijtraken. En tot slot: niet meer uit bed kunnen.

Zelfs tijdens het allerlaatste ‘niet meer kunnen’, toen hij al een tijdje in het hospice lag, keek ik als moeder niet naar een ernstig zieke man. Ik keek naar een man die zich langzaam overgaf. Pas toen gaf hij zijn kracht om eigen besluiten te nemen over: “Mama, neem het met papa maar van me over. Kijken jullie maar wat het beste voor me is.” Pas toen zag ik hem als een ernstig zieke man. Nu begrijp ik waarom ik het zo moeilijk vind om deze condoleancekaarten te bekijken. Bij iedere kaart die ik lees, komen er herinneringen naar boven die me zakdoeken vol laten huilen. Het kan maar één woord of één begrip zijn, zoals ‘ernstig ziek’ of een zin die me ineens diep vanbinnen raakt. Ik kan niet zomaar achter elkaar alle woorden lezen, dit is te veel om te verhapstukken. Ik wil voelen met mijn hart; in het eigen langzame tempo, en niet met het te snelle tempo van mijn hoofd.

Ik geef aan dat ik niet meer kan en een kop koffie wil. Mijn moeder veegt de kaarten bijeen waarbij ze de orde die we creëerden niet verstoort. Ze stopt ze netjes weer terug in de doos en loopt naar het rode Senseo-apparaat in de keuken. Als ze wegloopt, krijg ik de kans om iets meer van mijn gevoel toe te laten. Ik zit nog op mijn stoel en voel hoe de tranen over mijn wangen stromen. Als

dit gevoel een stem zou hebben, dan zou het brullen als een moedergorilla die haar dode kind voor zich heeft liggen. Ze zou zich op haar borst slaan en haar kreet zou tot ver in de jungle te horen zijn. Het gevoel verlangt van me dat ik nog dieper zak, wat ze zo van me gewend is. Ik volg haar altijd trouw, maar deze keer schuif ik haar aan de kant. “Later ...”, fluister ik naar haar. Ik leg mijn hand op mijn buik en de andere hand op mijn borst. Ik sluit mijn ogen en haal een paar keer diep adem, ik eer mezelf om te kiezen voor absolute veiligheid in mijn diepe voelen. “Kom je Kit?”, roept mijn moeder. Ik sta op en loop naar mijn lieve 86-jarige moedertje om samen met haar te genieten van het bakje koffie. Zij met zoetjes en melk, ik alleen met een beetje melk. De koekjestrommel gaat open en mijn moeder schuift die mijn kant op. “Hier, pak maar een koekje”, zegt ze alsof ik weer acht jaar ben en net een moeilijke dag op school heb gehad, met een blik waarmee ze me vertelt dat alles goed komt. We besluiten de kaarten voor vandaag allemaal op te ruimen.

Een paar weken later komt een vriendin bij me op bezoek die ik al vanaf mijn dertiende ken. Ook zij heeft een aantal jaren geleden het grote, heftige verlies meegemaakt van haar man en vader van hun twee kinderen. Zijn sterven was totaal onverwacht. En ze heeft heel wat meegemaakt in haar rouwontwikkeling.

Ik deel met haar mijn dilemma met de rouwkaarten en ik vraag hoe zij dat gedaan heeft. Ze heeft nog veel meer rouwkaarten ontvangen dan wij, vertelt ze met grote ogen. “Veel meer.”

Dan werpt ze haar blik naar boven en zegt: “Die rouwkaarten heb ik al vrij snel in een doos op zolder gezet. En daar staan ze nog steeds.” Ik lees acceptatie op haar gezicht, waarin ze lijkt te zeggen dat het helemaal niet erg is om de rouwkaarten niet te bekijken.

Ze stelt me gerust. Ik hoef het dus niet te doen ... Het is niet een taakje dat ik van mijn rouw-to-dolijst moet strepen. Ik mag het op mijn manier doen, op mijn tempo en op mijn moment. Mijn hart zal aangeven wanneer het hieraan toe is. En, misschien wel nooit.

Door eerlijk te zijn, absoluut eerlijk te zijn,  
naar waar je nu staat en wat je nu voelt,  
kun je rouw als een opening gaan ervaren  
naar wie je werkelijk bent.

Kitty, moeder van vier volwassen kinderen, vertelt over dat waar vaak niet over gesproken wordt wanneer iemand sterft. Je leest in een intiem autobiografisch verhaal hoe ze het sterven en de dood van haar zoon Robin ervaart en hoe door zijn dood het leven in haar en om haar heen radicaal verandert. Ze be vraagt alles wat op haar pad komt: een relatiecrisis, de grote ongemakkelijkheid met de buitenwereld, de confrontatie met de gedachte 'nooit meer' en haar wens om een nieuw contact te leggen met haar overleden zoon.

Haar verhaal is een levensechte getuigenis van een eigentijdse manier van rouwen waarin een groot zelfonderzoek en zelfliefde centraal staan. Een totaal nieuw, hoopgevend perspectief op rouw.

Kitty Vromen (1960) heeft samen met haar man Hans van der Sligte een centrum voor Zinvol rouwen in Limburg. Ze begeleidt vrouwen die zich meer dood dan levend voelen en helpt hen om te voelen wie ze echt zijn en wat ze zielsgraag willen. Ze inspireert hen om een gezond perspectief op rouwen en de dood te krijgen, om zichzelf zo weer tot leven te wekken.

*kittyvromen.nl*

Anne van der Sligte (1990), co-auteur, is de dochter van Kitty. Ze is schrijfster, coach en ontwikkelt inzichtmethodes. Ze brengt mensen naar de onderliggende waarheid van het leven en laat zien hoe je deze met het dagelijkse bestaan kunt verbinden.

*annevandersligte.nl*



9 789492 723482 >