

# **Rouw verdient respect**

**Paul Stolwijk**

© 2021 Paul Stolwijk / Uitgeverij U2pi

Titel: Rouw verdient respect

Auteur: Paul Stolwijk

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag, [www.uitgeveriju2pi.nl](http://www.uitgeveriju2pi.nl)

Druk: JouwBoekdrukkerij.nl

ISBN: 978 94 9324 055 1

NUR: 749

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

## Voorwoord

*Hopelijk ontdek je nieuwe krachten en mogelijkheden in jezelf om wat je vanuit je hart verlangt waar te maken ook als je ervoor moet vechten.*

(Dagboek)

Soms hebben voornemens tijd nodig om uitgevoerd te worden. Aan het schrijven van dit boek zijn vele jaren van persoonlijke verliezen voorafgegaan. Niet alleen verlies door overlijden van dierbare naasten die mij lief waren maar ook verlies van mijn identiteit, toekomstplannen, financiën en relaties.

Hoewel een fikse burn-out de echte reden is waarom ik me met verlieservaringen bezighoud, beperk ik mij in dit boek tot verlies door overlijden van een dierbare naaste.

Dit om methodische reden. Zoals de Duitsers zeggen: “In der Beschränkung zeigt sich der Meister”. Door me in dit boek te beperken tot verliezen na overlijden kan ik helder uitleggen waarom het ervaren van een verlies een beladen onderwerp is en het voor nabestaanden moeilijk maakt om de emoties door een verlies te uiten en met dierbare mensen om hen heen te delen.

Alle verliezen doen heftige emoties in ons opkomen. Emoties die we misschien nooit eerder ervaren hebben. Het verschil is wel dat het verlies door overlijden onvermijdelijk en definitief is. Iedereen gaat dood en de dagen waarin je met een naaste veel hebt kunnen delen komen niet meer terug (hoofdstuk 1).

We geven weer aandacht aan onderwerpen als sterven, dood en rouw (hoofdstuk 2).

We praten weer over rouw, maar nog steeds op een manier alsof rouw een activiteit is dat een einde heeft. (hoofdstuk 3). Maar gebeurtenissen die een impact op ons leven hebben worden telkens weer herbeleefd zoals dat mij door mijn jarenlange ervaring in de zorg voor met name dementerende ouderen duidelijk is geworden (hoofdstuk 4).

De herbelevingen brengen je vanuit het hier en nu terug in een verleden dat er niet meer is. De toekomst is onbekend dus onbemind en roepen vele heftige gevoelens zoals angst, schuld en woede op (hoofdstuk 5).

Over de vraag hoe we moeten rouwen is veel geschreven. Het antwoord op onderhavige vraag zijn wijzelf. We hebben allemaal ervaring met overlijden van een dierbare. Vandaar een vragenlijst waarop we zelf antwoorden geven vanuit onze ervaring van vallen en opstaan na een verlies (hoofdstuk 6).

Met dit boek wil ik velen bereiken. Vele rouwenden durven niet met een professional of vrijwilliger te praten over de vraag hoe ze met een verlies omgaan. Ook ik, als “professional in de rouw”, moest letterlijk en vooral figuurlijk een drempel over om met lotgenoten over mijn verlieservaringen te praten. Ik werd daardoor dicht bij mezelf gebracht en ervaarde weer kracht om verder te gaan.

Een boek met veel voorbeelden. Misschien herkennen we ons in de voorbeelden en wat eromheen verteld wordt over rouw. Ik heb de voorbeelden zoveel mogelijk geanonimiseerd ter wille van de privacy van de nabestaanden.

Ook de voorbeelden uit mijn vele jaren werk in de zorg heb ik geschreven met respect voor de privacy van de families van de cliënten. De cliënten over wie ik schrijf zijn inmiddels overleden.

Een boek van klein formaat voor op het nachtkastje. Met dit boek wil ik je maatje zijn, al was het alleen maar tijdens het lezen van één bladzijde.

Aan het einde van elk hoofdstuk meditaties die ik tijdens uitvaarten heb geschreven en voorgedragen. Uiteraard zonder namen en data.

De oorspronkelijke teksten zijn door de nabestaanden goedgekeurd. Tijdens een uitvaart gaat geen woord mijn mond uit zonder goedkeuring van de nabestaanden.

De tekst bovenaan en onderaan dit voorwoord en andere teksten zijn uit mijn dagboek. Vandaar "(dagboek)" aan eind van elk citaat.

*Als je tegen jezelf zegt: "ik heb me niet door mijn tegenslagen kapot laten maken, ik ben trots op wat ik heb meegemaakt" dan heb je je kwetsbaarheid veranderd in kracht!" (Dagboek)*

Den Haag 02-04-2021

Paul Stolwijk

LinkedIn: Paul Stolwijk Mental coach Hoe hou ik van mezelf in tegenslag ?

Wilt u na het lezen van dit boek met mij in gesprek, dan kan dat via: [p.stolwijk@online.nl](mailto:p.stolwijk@online.nl)



# Hoofdstuk 1:

## Door tegenslag sterker worden

*Door tegenslag heb ik mezelf leren kennen Ben sterker geworden. Accepteer ik mezelf zoals ik ben. Ben ik weer mezelf geworden maar dan anders.*

(Dagboek)

### 1.1 Door tegenslag uit droom ontwaakt

In zijn psychologische roman “Fregatschip Johanna Maria” uit 1930 van de auteur Arthur van Schendel ontvlucht de hoofdpersoon Jacob Brouwer zijn dronken, slaande vader en het verdriet na het overlijden van een zus op jonge leeftijd. Jacob droomde ervan om eigenaar te worden van een groot zeilschip Johanna Maria. Hij wordt door kaptein Wilkens aangenomen als reparateur van de zeilen. Jacob wordt uiteindelijk stuurman die het zeilschip, alsof hij de eigenaar ervan was, met grote snelheid over de onstuimige golven deed koersen. Sneller dan kaptein Wilkens gedacht had.

Wilkens zocht in de drank troost voor het verlies van al zijn kinderen en zijn vrouw. De drank versterkte zijn jaloezie op de stuurkunsten van Brouwer.

Voordat Wilkens zijn leven beëindigde door overboord te springen erkende hij in Brouwer zijn meerdere. Jacob had zijn zinnen en geld op de Johanna Maria gezet. Voor zijn droom eigenaar te worden van dit schip doorstond hij de tegenwerkingen en vernederingen van verschillende kapteins en zelfs ballingschap op een eiland waar hij met de inboorlingen door illegale parelvangst goede zaken deed. Met dit geld kocht Jacob uiteindelijk het schip. Hij bracht het schip naar

de thuishaven in Amsterdam. Het schip was uit de vaart en Jacob ontdekte dat zijn leven door zijn droom aan hem voorbij gegaan was. Door een val belandde hij in het ziekenhuis alwaar hij overleed.

Als ik in een periode van tegenslagen ben, dan verschijnt voor mijn ogen het beeld van een schip dat met kettingen aan wal ligt en dat door de stormachtige golven van de wal los probeert te komen. Zoals een ezel dat uit zijn touwen los wil komen, maar juist door het trekken spannen de leidsels steeds strakker om zijn nek.

Als dit beeld in mijn hoofd verschijnt, dan stuit ik op mijn grenzen om met tegenslagen te dealen. Tegenslag dwingt mij om goed naar mezelf te kijken en me af te vragen wat ik werkelijk wil. Net als Brouwer droomde ik vroeger ervan om schipper te worden. Ik ben langs het water geboren en getogen. Vele jaren met mijn vader brugwachter in Haastrecht geweest. Daarom is het boek *Fregatschip Johanna Maria* één van mijn favoriete boeken.

Nu schipper ik door het leven. Eerst door vele tegenslagen stuurloos. Gelukkig namen in die tijd anderen mij op sleeptouw. Met hun hulp heb ik door tegenslagen geleerd mijn eigen koers te varen die ik met vele koerswijzigingen eindelijk gevonden heb.

Voor mij betekent rouwen niet het verlies een plek in jezelf geven, zoals ik het vaak hoor van nabestaanden, maar juist jezelf een plek geven in een situatie van verlies. In die situatie je innerlijk kompas volgen en je nieuwe bestemming in het leven ontdekken.



## 1.2 Tegenslag als bron van kracht

In dit boek gaat het om verlies na overlijden van een dierbare naaste. Rouwenden zijn kwetsbaar. Ze zijn hun leven kwijt door het verlies van een dierbare naaste. Rouwenden zijn ook zichzelf kwijt, want wat ze hebben gedeeld met de overledene wordt een herinnering. Met het gevaar dat de herinnering een droom wordt die ze najagen zoals Jacob Brouwer zijn leven lang bleef dromen van het Fregatschip Johanna Maria. Ondertussen vergat hij zichzelf als persoon.

Tijdens uitvaarten vertel ik als pastor dat een uitvaart niet alleen delen van herinneringen is maar ook een opdracht tot leven, hoe moeilijk ook. Rouwen is van jezelf houden. In rijmvorm “rouwen is van jezelf houwen”.

Ik besepte dit, toen ik in contact kwam met een moeder van een doodgeboren kindje. In de jaren zeventig werden doodgeboren kindjes direct weggehaald en anoniem begraven. Deze moeder kon geen afscheid van haar kindje nemen. In maart 2019 werd ik door haar uitgenodigd om een meditatie voor te dragen tijdens de onthulling van het monument voor kinderen die tijdens de zwangerschap of vlak na de bevalling overleden waren.

Ik schreef en droeg voor:

*Ik droeg jou in mijn lichaam  
Je leefde voor mij  
mijn adem jouw adem  
gestopt in mijn schoot  
geen leven maar dood.*

*Jij en mijn verdriet werden verstopt.  
Ik stikte in mijn verdriet,  
verzwegen en verboden.  
Maar voor mij blijf je  
deel van mijn lijf  
en van mijn leven.  
Jouw adem in mijn schoot  
is bron van mijn adem.*

*Lucht in mijn verdriet,  
koelte in mijn benauwdheid.  
Jij...op de zucht van de wind...jij*

Ik sprak met deze ouders. Ik bewonder ze. Hun hele leven hebben ze gerouwd om een kind, ontkend in zijn korte bestaan. Ik vroeg me af: “Waar halen ze hun kracht vandaan?” en “Kennelijk houdt rouwen nooit op, zeker als hun rouw maatschappelijk ontkend wordt.” Ze zijn ouders van hun overleden kind, maar voor de maatschappij zijn ze ouders van de nog levende kinderen of helemaal geen ouders meer.

### **1.3 Verlies na het verlies**

Een verlies is onder te verdelen in een primair verlies en secundair verlies. Primair verlies is verlies van een dierbare overledene of verlies om wat er nog wel gewenst was maar nooit geweest is tussen een overledene en een nabestaande. Het primaire verlies wordt versterkt door het secundaire verlies, bijvoorbeeld als mensen de gevolgen ervaren van het overlijden van een dierbare naaste.

Meestal verliest de vrouwelijke nabestaande haar maatschappelijke status. Vaak verliest ze de vriendenkring van de overleden partner. “Wie vult nu de belastingpapieren in?” “Wie verft het huis?”

“Ik zit nu met vijf kinderen. Ik heb nu geen behoefte aan uw begeleiding, pastor. Ik heb eerder behoefte aan iemand die de aardappelen schilt.”

Na het overlijden van de hoofdkostwinner verandert ook het inkomen en soms moet het huis verkocht worden en betekent afscheid van de omgeving waarin men met de overledene geleefd heeft. Een dubbel verlies dus.

Kinderen die een ouder verliezen, verliezen hun gevoel van veiligheid. Of ze nemen de rol van de overleden ouder over. Volwassen kinderen die een ouder op leeftijd verliezen voelen zich verweesd.

Als assistent-pastor van een verpleeghuis ging ik vaak voor in uitvaartdiensten voor de laatste ouder. De kinderen zeiden vaak tegen mij: “Pastor, ik ben volwassen, leid met mijn partner en kinderen een goed leven. Nu mijn moeder is overleden voel ik me weer haar kind. Het voelt alsof ik opnieuw moet leven. Ik zal opnieuw mijn koers moeten bepalen zonder de wekelijkse bezoeken aan moeder in het verpleeghuis.”

#### **1.4 De realiteit van het verlies**

Rouwenden zijn kwetsbaar. Ze zijn een belangrijk deel van zichzelf kwijt. Ze leven in een droom vol herinneringen aan de overledene om zichzelf te beschermen. De omgeving ziet niet de binnenkant van de nabestaande.

Naargelang de aard van de relatie met de overledene gaat men over tot de orde van de dag.

Hoe ontwaakt de rouwende uit de droom van herinneringen om weer in de realiteit van het verlies terug te komen en om er op een adequate manier ermee te dealen?

Bij uitvaarten hoor ik de genodigden tegen de nabestaanden zeggen: “Je doet het goed, je bent sterk”, terwijl de nabestaanden bij de condoleance innerlijk op instorten staan. Ze dreigen de moed op te geven en de behoefte om met anderen over het verlies te praten wordt minder, wetend dat weinig mensen echt luisteren. Naar mate de tijd verstrijkt wordt van de nabestaanden verwacht dat ze weer met het maatschappelijk leven meedoen.

## **1.5 Terug naar jezelf**

Door de burn-out, verlies van mezelf en door andere verlieservaringen in mijn leven ben ik zelf verantwoordelijk voor mijn levenswijze.

Door tegenslagen in mijn leven:

- 1: ben ik van mezelf gaan houden
- 2: weet ik dat mijn mening telt
- 3: ben ik eerlijk tegenover mezelf

Ik las op Facebook een tekst van een gevangene die ter dood veroordeeld was. Na zijn executie werd zijn cel schoongemaakt en de schoonmakers lazen op de muur van de cel de volgende tekst:

## *De man in de spiegel*

*Als je krijgt wat je wilt in je gevecht om ijdelheid  
en de wereld je voor een dag tot koning maakt  
zoek dan een spiegel en kijk naar jezelf  
en vraag je wat die man te zeggen heeft.*

*Het is niet zijn vader, moeder of vrouw  
aan wiens oordeel hij zich moet onderwerpen,  
want het oordeel dat in zijn leven het meeste telt,  
is dat van de man die hem aankijkt.*

*Dat is degene die zich goed moet voelen.  
Vergeet alle anderen, want uiteindelijk gaat het om die man.  
Je hebt de gevaarlijkste en moeilijkste test gehaald,  
als de man in de spiegel je vriend is.*

*Je kunt iedereen jarenlang voor de gek houden  
en al gaande schouderklopjes krijgen  
maar uiteindelijk resten pijn en tranen  
als je de man in de spiegel bedrogen hebt.*

In de confrontatie met de naderende executie is deze gedetineerde de confrontatie met zichzelf aangegaan. Hij wilde , zo hij zou kunnen, niet weg lopen voor zijn straf. Hij nam het als consequentie voor zijn daden.

Ik ben niet weggelopen voor de tegenslagen in mijn leven. Ik heb vluchtwegen gezocht, maar ontdekte dat ik mezelf zou terugwinnen door met moeilijkheden te dealen. Ik heb geleerd mezelf niet te bedriegen en door bij mezelf te blijven, dus ook mijn pijn en kwetsbaarheid te aanvaarden, werd ik

niet meegesleurd in de stroom van problemen waarmee ik te dealen had.

## **1.6 Door tegenslag in je kracht komen**

Een vrouw die haar man en drie kinderen door de dood had verloren ging in haar verdriet en wanhoop naar een goeroe die in een hutje in de Himalaya woonde. “O, verlichte meester, hoe kan ik verlicht van al mijn verdriet en wanhoop worden?”

De meester stuurde haar naar een hutje verderop. “Blijf hier en mediteer net zolang je verlichting vindt”. Ik kom iedere dag langs, maar als ik je zie slapen tijdens de meditatie krijg je stokslagen, aanvaard je dit, oh, bedroefde vrouw?”

“Ja, verlichte meester, ik aanvaard alles wat u doet om mij te helpen.”

De vrouw trok zich terug in het hutje en mediteerde de hele dag. De verlichte meester kwam iedere dag langs. Hij vond haar slapende. Hij gaf haar op de eerste dag één stokslag en de tweede dag twee etc. En de vrouw verdroeg de pijn in stilte en gaf geen krimp. Op de eenentwintigste dag kreeg ze dus eenentwintig stokslagen. Ze was bont en blauw. Na de eerste slaag op deze dag stond de vrouw op, rukte de stok uit de handen van de meester en sloeg hem van alle kanten. De meester begon te lachen. De vrouw vroeg: “Waarom lacht u? Voelt u niet de pijn dat ik geleden heb?” De meester antwoordde: “Tuurlijk, maar mijn pijn is te verdragen omdat jij, o, vrouw, je niet meer laat slaan. Je bent uit je slaap ontwaakt en wakker geworden. Ga terug naar de wereld . Je bent verlicht!”

Elk verlies is een stok waarmee iedereen geslagen wordt. Op een gegeven moment voelt de pijn van het verlies zo heftig aan, dat er gekozen moet worden tussen: blijven steken in een droom van herinnering aan een verleden dat feitelijk voorbij is of wakker worden en met de herinneringen actief aan de slag gaan om weer jezelf te worden in de realiteit van het verlies, hoe pijnlijk ook.

Mijn persoonlijke ervaring en die van de vele nabestaanden die ik in de afgelopen jaren gesproken heb is, dat we door de pijn:

1: dichter bij onszelf gekomen zijn

2: alerter geworden zijn op het hier en nu

3: echte vrienden hebben leren kennen en pijnlijk ervaren dat familieleden goede kennissen geworden zijn.

4: niet alles vanzelfsprekend is en dat rouwen een opdracht is om keuzes te maken ongeacht wat anderen denken.

*Kom in je kracht*

*Wil je in je eigen kracht komen,  
weten waarin je geworteld bent,  
kracht door je heen laten stromen:*

*Laat dan los  
Aangeleerde meningen en gewoonten  
hoe anderen over je denken,  
het schouwspel van macht en roem.  
Laat dit alles los,*

*Laat los  
mensen die je meewarig aankijken  
of door hun zwijgen  
laten weten dat jij alleen bent  
met je verlies.  
Dat het jouw pijn is  
en niet van hen.*

*Laat los  
de gedachte dat je geen pijn mag voelen.  
Als je door de pijn  
liefde voor de overledene  
en voor jezelf voelt  
dan ben je vrij in  
en van jezelf.*

*Kan het leven weer door je heen stromen  
zoekende naar de diepten van haar bron  
vloeiend naar  
de oceaan van het leven:  
Eb en vloed,  
Lief en leed.*







## Hoofdstuk 2: Magere Hein komt uit de kast

*De dood blijft een mysterie.  
Geen levensovertuiging kan een sterven verklaren.  
Zoals ieder geboorte verwondering brengt  
over het ontstaan van nieuw leven,  
zo betekent elke dood  
een onbegrijpelijk einde.*

Kersttoespraak 1996 Koningin Beatrix

### 2.1 Spreken over de dood

Tot veler verrassing sprak koningin Beatrix tijdens haar kersttoespraak van 1996 heel concreet over de dood.

De koningin voelde goed aan dat er in Nederland een verandering in het denken over dood en rouw in onze samenleving plaatsvond.

Daarom in dit hoofdstuk een korte schets van de funeraire geschiedenis van uitvaarten in Europa. Deze geschiedenis laat zien dat:

2.2 de dood bij het leven hoorde

2.3 het afscheid van de dode een gemeenschappelijk gebeuren was

2.4 het afscheid van de dode met rituelen omlijst was