



Er bestaat geen benaming voor
een ouder die zijn kind heeft verloren.
Misschien is zoiets onnatuurlijks
niet in een woord te vatten.

- Leoniek -

Inleiding

Dit is het boek dat niet in je boekenkast thuishoort. Het verlies dat niet in je leven thuishoort. Het kind dat wel bij jou thuishoort maar er niet is.

Het is als de begrafenisondernemer die bij je binnenstapt en het enige wat je wil is hem/haar de deur uit trappen. Dit hoort niet zo te zijn! Jij hoort je kind niet te begraven. Jouw kind moet jou begraven. Waarom gebeurt jou dit? En de vraag die ook vaak wordt gesteld: 'Waaraan heb ik dit verdiend?'.

Je hebt het niet 'verdiend', je hebt niet iets fout gedaan waarvoor jij gestraft wordt. Het is gebeurd. De logische verklaring waarom het in jouw gezin gebeurt, waarom het jou en je partner gebeurt, is niet te geven. Afgezien van eventuele medisch logische verklaringen. Maar dan nog.

Op het niveau van 'mijn kind hoort mijn hele leven bij mij te zijn', dáár klopt het niet. Daar is geen logische verklaring voor. Hoe hard je die ook zoekt. Hoe troostend sommige verhalen ook trachten te zijn door te praten over een 'oude ziel die hier nog maar één korte taak had', of 'jouw kind is nu voor altijd bij je als een engel'.

Het helpt niet.

Dit leven, deze situatie, elke dag opstaan zonder jouw kind. Dit voelt ondraaglijk.

Dan is daar dit boek. Gaat dit boek je helpen de rouw te dragen? Ik zou het heel graag voor je willen. De realiteit is dat jij het dragen alleen gaat doen. Anderen zullen je (willen) steunen. Maar diep van binnen ben jij degene die het onverdraaglijke moet/mag/gaat leren verdragen.

Dit boek kan jou een steun in de rug geven doordat je leest dat jij een normale reactie hebt op een abnormale situatie. Zodat je weet dat je in ieder geval niet gek wordt.

Het is fijn te lezen dat wat jij doormaakt vaker voorkomt. De voorbeelden zijn uit het dagelijks leven gegrepen. Uit mijn eigen praktijk van vijftientwintig jaar mensen begeleiden na een groot verlies.

In de vijfentwintig jaar dat ik anderen begeleid, heb ik gemerkt dat bijna iedereen de veerkracht heeft om hier doorheen te komen. Afhankelijk van je eigen persoonlijkheid en wie jij om je heen hebt, gaat dat met meer of minder hobbels.

Gelukkig blijkt uit onderzoek dat het merendeel van de mensen door de zware periode van rouw heenkomt. Wat je dan ook kunt verstaan onder 'er doorheenkomen'. Na zo'n zeven jaar hebben de meeste ouders weer een zekere stabiliteit bereikt. Dit betekent niet dat ze geen verdriet meer hebben, maar gaat meer over het vermogen om het leven, werk en relaties weer op te pakken ondanks het gemis.

Ik weet ook dat je op dit moment niet zo veel zal kunnen met deze wetenschap, want je kunt (en wilt) dat gewoon niet geloven. Ik weet ook dat het niet direct een troost is of een strohalm om te bedenken dat je hier wel doorheen komt. Voorlopig zit je er middenin. En hoe moet je dat dan doen?

Het boek heeft de volgorde van hoe dat zo'n beetje gaat in rouw. Van de grote paniek, naar de diepe dalen en langzaam maar zeker weer wat lichtpuntjes zien. Trek hier geen conclusies uit. Denk niet dat jij dat 'dus' ook zo moet voelen of doen of meemaken. Jij bent uniek en ieder mens rouwt op zijn eigen manier. Jij kunt zelf het hoofdstuk kiezen dat jou op dat moment aanspreekt.

Aan het eind van ieder hoofdstuk sluit ik af met een tip. Geen alles veranderende tip, maar een tip om iets beter overeind te blijven.

Uiteindelijk is jouw rouw van jou. Jij moet het alleen doen. Hopelijk met hulp van anderen. Het is een weg van vallen en opstaan, waar je soms iets dieper valt en soms weer wat makkelijker opstaat.

Zodat je, uiteindelijk, je op een nieuwe manier kunt verbinden met jouw kind dat je zo moet missen. Op een manier die passend is bij de nieuw ontstane situatie.

Want loslaten hoeft niet. Nooit.

Leoniek

Er ZIJN.
Het is niet veel.
Het is niet weinig.
Het is ALLES.

-onbekend-

Je kind is dood

Daar sta je, dat was het. Een deur is in je gezicht dichtgeslagen die nooit meer open kan. Je kunt het (nog) niet geloven, ook al is al het bewijs daar. Je hebt je kind vastgehouden, misschien is hij in jouw armen gestorven. Je hebt in de kist gekeken, je hebt je kind aangeraakt, gevoeld hoe koud het lichaam(pje) was. Misschien was je zelfs geschrokken van hoe het eruitzag. Je kunt je nog zo goed herinneren wat je zag bij die laatste ademhaling, toen de 'ziel' uit het lichaam verdween. Een subtiele verandering, maar toch. Op dat moment wist je: mijn kind is dood, nog voordat de artsen het je vertelden.

Je hebt de deksel op het kistje geschroefd. Zo'n laatste moment dat je je realiseerde: nu zie ik mijn kind echt nooit, nooit meer. En toch... je kunt maar niet geloven dat dit jouw nieuwe werkelijkheid is. Het 'hoort' toch niet? Dat je als ouder je eigen kind moet begraven?

Niet iedereen kan een overleden kind nog zien. Soms wordt het ouders afgeraden omdat het lichaam er te slecht uitziet, bijvoorbeeld door de manier van overlijden of medische behandelingen. Als je je kind niet kunt zien na het overlijden, is *het* werkelijke besef dat hij of zij echt nooit meer terugkomt nóg veel moeilijker. Alles wat zo vertrouwd was, is ineens weg. Waar je zo aan gewend was, is vanaf nu voor altijd anders.

Het is maar goed dat je op het moment van het overlijden nog niet alle implicaties van 'voor altijd' kunt overzien. Dan zou je het helemaal niet meer weten.

Als verdoofd blijf je achter. Je blijft het herhalen naar anderen, en anderen blijven je er ook naar vragen: 'Wat is er gebeurd?', 'Hoe kon dit gebeuren?', 'Heb je het aan zien komen?' Telkens weer krijg je de gelegenheid om je verhaal te doen. Dat is ook nodig, want daarmee kun je jouw verhaal 'compleet' maken. Zo compleet mogelijk, tenminste. Ons brein houdt niet van open eindjes, daarom is het ook belangrijk om zoveel mogelijk informatie boven tafel te krijgen. Die informatie ga je de komende tijd verzamelen. Je zult vast niet op alles een antwoord krijgen en soms is 'er is geen antwoord' ook voldoende.

Je kijkt aan tegen een hoge berg, ziet een zwart gat, of je ziet helemaal niks. Een overlijden brengt zo veel chaos met zich mee dat het onvoorstelbaar is dat je ooit weer houvast kunt gaan krijgen in dit leven. Onvoorstelbaar dat niet ook jouw leven is gestopt, samen met het leven van je kind.

Je leven krijgt een rouwrand. In eerste instantie is die rouwrand heel dik, is alles wat je ziet en doet zwart. De rand is zo dik dat deze je hele lijf, je hele alles opslokt. Met het verstrijken van de tijd, met het opdoen van nieuwe ervaringen, wordt deze rouwrand vanzelf (echt waar!) dunner en ergens op enig moment gaat die rand een wezenlijk deel uitmaken van wie jij bent, net als al je andere ervaringen daar deel van zijn.

Dit verlies vormt je verder. Het maakt jou tot wie je bent. Je wil dat helemaal niet, dat is duidelijk. Je wil liever gewoon blijven wie je was. Misschien had je nog niet eerder een groot verlies meegemaakt en was het fijner geweest als je jouw onbezorgde leven (als je dat had) had kunnen voortzetten. Maar hier is die: de onontkoombare realiteit. Je kunt er niet omheen. Dit is nu jouw leven. Jouw leven in rouw. Jouw leven met een overleden kind. Je moet je weg gaan vinden in dit nieuwe landschap, dat ook wel het landschap van rouw wordt genoemd.

Tip:

Schrijf alles op wat je moet doen. Je hoofd is een zeef. Door te proberen alles te onthouden, kan jouw paniek nog groter worden (want het lukt namelijk niet om te onthouden). Maak een lijst(je)!

