

vaar wel

Uus Knops



Inhoud

Inleiding	5	8 Zeevaart	177
1 Het Rouwreis-model	11	9 Averij	187
2 De schipper	15	10 Historische inbedding	195
De rouwstijl van de schipper	19	11 Het kompas	199
Het rouwende lichaam van de schipper	29	Uitdagingen voor de toekomst	204
Het rouwende brein van de schipper	37	12 Brief in een fles	209
De bijzonderheden van de schipper	47	Bronnen	213
Verschillende schippers	60	Kajuitmijmeringen	221
3 De boot	63		
4 De rivier	69		
5 De verliesoever	77		
Meer dan de dood: over verlies, levend verlies en eigen levensverlies	97		
Verliesverhalen	109		
Verliesoevermensen	117		
6 De hersteloever	123		
Weer aan het werk	135		
Hersteloevermensen	141		
Geen herstel of net meer dan herstel	143		
7 De vaart	151		
Andere boten	165		
Vaartmensen	175		

Inleiding

Lieve liefste lezer,

Het overlijden van een dierbare is een bijzonder intense ervaring. Die ervaring zet ons in onze kwetsbaarheid als mens. Terwijl je went aan een leven zonder, zoek je hoe je verder kunt met zoveel gemis. Met je medemensen ook, want zij zijn er voor jou. Tegelijkertijd kunnen we er niet omheen dat de dood een grote leegte creëert. Die leegte kan uitnodigen om opgevuld te worden, maar heeft tegelijkertijd ook het recht om leeg te blijven aanvoelen. Misschien is dat al wel een wezenlijk aspect van rouwen: aanvaarden dat de leegte nooit helemaal weg zal zijn en op hetzelfde moment de leegte als voedingsbodem voor nieuwe dingen zien.

Voor sommigen is het leven in rouw gehuld in nevelslierten, alsof een sluier over alles heen ligt en de werkelijkheid er voor altijd wat vager en valer uitziet. Voor anderen is rouw net de sluier die weggetrokken wordt, en baadt alles vanaf dan in een helderheid die duidelijk maakt wat er werkelijk toe doet.

Jij weet wat rouw is. Jij weet hoe het voelt om overspoeld te worden door gemis, hartzeer en verdriet. En tegelijk heb je ongetwijfeld ook het gevoel dat je het allemaal niet weet. Dat je niet weet hoe de dag te starten, hoe je administratie te regelen, hoe een leuke vriend te zijn, hoe die verre toekomst ooit op een enigszins fijne manier vorm te geven.

Er is vast nog veel meer dat je niet weet. Mensen in rouw willen graag weten of ze het goed doen, en wat ze kunnen doen om te vermijden dat ze het niet goed doen.

Informatie over rouw kan helpen. Dat merk ik na therapie-sessies, voordrachten, interviews, podcasts en berichten op sociale media. Dan komen telkens warme reacties van dankbaarheid voor inzichten en geruststellingen. Ik mag vertellen wat ik wil, er is een welbepaald beeld waar mensen achteraf op terugkomen. Een beeld dat spreekt, blijft hangen. Dat is de metafoor van ‘het bootje en de oevers’. Mensen komen me vertellen hoe het hen aangrijpt en helpt, hoe ze het aan hun gezin vertellen, aan een collega in rouw, hoe ze nu anders naar hun eigen rouw kijken. Ik hoor dat het beeld geruststelt en ook motiveert. Ik hoor en voel zo vaak hoe belangrijk dit bootje wordt. Daarom besliste ik om deze metafoor verder uit te werken.

Ik praat graag over rouw en troost. Het heeft zin. En toch vind ik het belangrijk om nederig te blijven. Want weet je, de mensheid rouwt en troost al zolang ze bestaat. Rouw is zo oud als de mens zelf. Het is een universele ervaring die in elke cultuur, tijd en plaats voorkomt. Al duizenden jaren proberen mensen betekenis te geven aan verlies en manieren te vinden om verdriet te dragen, te uiten en te verzachten. Wij deden dat lang voor er boeken, webinars en podcasts waren. Wij kunnen dat, inherent en intuïtief, daar ben ik van overtuigd. Hoe het komt dat we dat verleerd zijn, leg ik je uit verderop in dit boek.

Behalve gerouwd, is er sinds decennia ook nagedacht en geschreven over rouw. Ook al is rouw heel erg persoonlijk en absoluut uniek, tegelijk is het iets universeels. Die universele aspecten werden beschreven in verschillende rouwmodellen. Mijn favoriete model is het Duale Procesmodel, ontwikkeld door de psychologen Margaret Stroebe en Henk Schut. Het beschrijft de oscillatie of pendelbeweging tussen verliesgerichte en herstelgerichte mechanismen in het omgaan met verlies. Klassiek wordt dat model vergeleken met een bootje met twee roeispanten. Pas als je voldoende afwisselt met je roeispanten, raak je vooruit. Als je maar met één roeispaan roeit, draai je rondjes. Ik merkte gaandeweg hoe ik meer en meer kon vertellen over rouwen als ik het had over oevers. Ik maakte er gaandeweg een eigen vertaalslag van, waarbij ik me nog baseer op het model van Stroebe en Schut, maar enkele van hun principes achterwege heb gelaten en andere elementen heb toegevoegd.

Door de jaren heen heb ik inzichten verworven, boeken en artikels gelezen en allerlei opleidingen gevolgd. Ook door te luisteren naar mensen in rouw heb ik ontzettend veel geleerd. Dit boek integreert al deze vormen van kennis in de metafoor van dit ‘Rouwreis-model’. Ik hou van metaforen. Ze geven je enige afstand tot wat je beleeft. Een metafoor schept ruimte. Ze laat toe om van een kleine afstand te kijken naar wat te dichtbij is, te rauw of te verwarrend om rechtstreeks te benoemen. Tegelijk opent ze een nieuwe nabijheid: ze verwoordt wat anders ongrijpbaar blijft, geeft vorm aan wat je voelt maar niet kunt uitleggen. Ze geeft taal en verhaal.

In dit Rouwreis-model vaar jij als rouwende schipper in een bootje op jouw rouwrievier heen en weer tussen je verliesoever en je hersteloever. Ik neem je met dit boek heel graag mee in deze nieuwe beeldtaal. Die heeft een eenvoud en een helderheid, en ook een dynamisch aspect. Mensen herkennen zichzelf erin, voelen hoe ze het beeld persoonlijk kunnen maken, en begrijpen hun omgeving er beter door. Het beeld van deze rouwreis is bovendien vaak heel geruststellend, en geeft vertrouwen en wijsheid in antwoord op verkeerde adviezen of aannames van je omgeving. Ook voor mensen in de nabijheid van mensen in rouw geeft het model belangrijke inzichten, en helpt het om te doen wat zo welkom is maar zo moeilijk lijkt: troosten.

Mijn doel met dit boek is dan ook om aan de hand van een nieuwe beeldtaal heel wat kennis over rouw en troost op een toegankelijke manier te integreren. Want rouw is van ons allemaal, troost is van ons allemaal.

In dit boek gaan we dieper in op elk van de elementen van de metafoor. Zo kom je meer te weten over de schipper, de boot, de rivier, de vaart, de verliesoever en de hersteloever. Wat ik vertel, is zoals de zee: ze bestaat uit water afkomstig van heel veel rivieren, elk met hun eigen bron. Voeg daar ook nog alle emmertjes water aan toe die zoveel fijne mensen in de loop van de tijd hebben aangedragen. Al die stemmen en inzichten stromen mee in dit boek. De bronvermeldingen vind je pas achteraan. Ik heb ervoor gekozen om de namen van auteurs en denkers daar te bundelen, zodat onderweg alle aandacht kan gaan naar die andere namen...

Omdat behalve informatie ook inspiratie welkom is, zul je in elk hoofdstuk namelijk ook getuigenissen kunnen lezen. Maar liefst meer dan 150 mensen geven ons een inkijk in hun persoonlijk rouwproces met concrete voorbeelden en toepassingen van deze metafoor. We gebruiken met expliciete toestemming hun eigen voornaam en de voornaam van wie ze missen. Het zijn echte namen van echte mensen – omdat rouw echt van ons allemaal is. Dat is ieders bijzonder mooie bijdrage aan meer openheid over rouw.

Deze concrete voorbeelden vormen een ongelooflijke meerwaarde voor dit boek. We kozen ervoor om de getuigenissen op de linkerpagina te plaatsen. Ze zijn een aanvulling of illustratie van wat er op de rechterpagina staat, maar je kunt ze ook perfect apart lezen. Ze hebben geen theorie nodig; ze vormen een inspiratiebron op zich. Ze zijn het ultieme bewijs dat we mogen rouwen in alle openheid en dat we met z'n allen het taboe op rouw doorbreken. Als lezer ben je een van hen, ik hoop dat je die verbondenheid voelt met alle getuigen in dit boek. Mijn dankbaarheid is dan ook heel erg groot, en die van jou, lezer, straks ongetwijfeld ook.

Beste lezer, rouw is iets van jou, persoonlijk dan wel professioneel. Ik wens je zachte wind in de zeilen van jouw bootje, en de durf om doelloos te dobberen. Dit boek helpt je varen en aanmeren. Dit boek doet je rouwen in vertrouwen.

Ik wens je een behouden vaart toe...

Vaar wel!

Het Rouwreis-model

Jij bent als persoon in rouw de schipper op jouw bootje. Dat bootje ligt op een rivier, een rivier die voor je ligt, met wat bochten, tot aan de einder. Je rivier heeft twee oevers: een verliesoever en een hersteloever.

Op de verliesoever voel, denk en doe je dingen die allemaal te maken hebben met jouw verlies.

Op de hersteloever neem je de draad van het leven weer op. Daar probeer je je aan te passen aan jouw nieuwe realiteit.

De schipper, het bootje, de rouwrivier en de oevers zijn de universele elementen bij iedereen die rouwt. Wie jij bent als schipper, wat voor bootje jij hebt, hoe de stroming is op jouw rivier en hoe jouw oevers eruitzien, zijn specifieke factoren die jouw rouwproces mee bepalen. Jij bent uniek, jouw rouw is uniek, jouw rouwreis is uniek.

Rouwen is varen, ervaring opdoen door de jaren heen. Jij vaart, meert aan, en vaart weer. Dat is rouwen. Ervaring opdoen. Aanmeren en voelen, denken en doen. De oevers zien er anders uit naarmate je verder vaart en op andere plaatsen aanmeert.

Er zijn ook mensen op die oevers: verliesgerichte troosters en herstelgerichte troosters. Er zijn ook andere bootjes op

de rivier. Jullie komen in elkaars vaarwater en proberen samen een vloot te vormen. Nu en dan vaart er iemand met je mee, een matroos die troost biedt, of jouw overleden dierbare, of iets of iemand anders die jou helpt.

Jouw vaart begint vanaf het moment van de uitvaart. Of al eerder, of zonder uitvaart. Er zijn veel andere vormen van verlies waarbij deze metafoor ook van toepassing is. Je kunt ook iemand verliezen die nog leeft, of je verliest bijvoorbeeld je gezondheid. Misschien is het hele leven wel een oefening in aandacht hebben voor wat je verliest, en je aanpassen aan het verdere leven zonder. Want er gaat zoveel voorbij.

Vaar wel!



Als kind leerde mijn grootmoeder Catharina mij papieren bootjes vouwen. Overal waar ik kwam en er een stukje papier groot of klein lag, plooide ik bootjes. Naargelang ik ouder werd en er moeilijke momenten waren, ging ik bootjes vouwen. En dat doe ik nog steeds, bij dierbaren die overleden, vriendschappen die wegvielen, mijn miskraam op zestien weken, de echtscheiding van mijn ouders als volwassen dochter, het overlijden van mijn laatste opa Louis, tevens mijn peter die op drieënnegentigjarige leeftijd tijdens de coronaperiode is gestorven, maar ook de start van mijn perimenopauze nu, en het loslaten van mijn twee zonen op weg naar hun volwassen leven; ik blijf vouwen. Sinds ik de metafoer van het rouwbootje ken, heeft het extra betekenis gekregen, en vertel ik erover aan iedereen die me ziet vouwen.

— Ineke rouwt en vouwt

De schipper

Of het nu heel plots en onverwacht gebeurde, of al langer duidelijk was dat het zou gebeuren, het is gebeurd. Er is iemand dierbaar gestorven, en jij rouwt. Daar zit, lig, sta of stampvoet je nu, met zoveel gevoelens en zoveel onwetendheid. Het leven is fundamenteel anders geworden. Je bent je veilige haven kwijt en weet niet goed hoe nu verder. Je bent have en goed kwijt. Na het afscheid en de uitvaart, is het nu aan jou om uit te varen.

Want je bent een schipper op jouw rouwbootje geworden. Jij als schipper, dat ben jij met alles wat jou kenmerkt. Wie jij bent als mens zal voor een deel bepalen hoe jij rouwt. Dit hoofdstuk gaat over de invloed van jouw persoonlijkheid, jouw hechtingsstijl, maar ook over jouw lichaam en brein. Dat zijn allemaal factoren die mee jouw vaart bepalen.

Ook bij ingrijpende verliezen zonder overlijden mag je je aangesproken voelen. Denk maar aan vriendschapsverlies, een relatiebreuk, verlies aan gezondheid of ongewenste kinderloosheid. Ook dan ben jij een schipper, en ligt er een uitdagende vaart voor je.

De schipper staat symbool voor wie jij bent: jouw persoonlijkheid, jouw achtergrond, jouw stijl van omgaan met emoties. Hoe je gehecht bent, hoe je spanning reguleert, hoe je geleerd hebt om verlies te begrijpen. Sommige



Er leeft een altijd in de onvoltooid verleden tijd gebleven verlangen in mij. Een oerwens die nooit een belichaamde naam kreeg, een leven dat zich niet in langzaam mijn onttrekkende naaktheid ontvouwde. Ik werd vader van de dochter van mijn vrouw. Dat viere wij vreugdevol in nabijheid, in gewonnen en gedeelde vanzelfsprekendheid. En toch blijft iets in mij vaak pijnlijk ongezegd, een stil verhaal onder de oppervlakte dat de mensen nochtans van me kennen. Het verhaal beweegt mee met de seizoenen: soms licht als voorjaar, soms zwaar als het einde van de herfst. Het groeit mee in mijn huwelijk, in vriendschappen en relaties. Soms is het helder aanwezig, soms nauwelijks waarneembaar voor anderen en zelfs voor mezelf. Maar het is altijd deel van wie ik aan het worden ben.

— Jakob rouwt om zijn onvervulde kinderwens

schippers zoeken meteen een kaart en een plan. Andere gooien het anker uit en wachten af. De ene wil praten, de andere zwijgt. De ene wil iets doen, de andere wil gewoon zijn. Er is geen juiste manier van varen. Je mag schippen en dobberen, proberen en leren. Rouwen is varen en ervaren.

Dit hoofdstuk gaat over jou als schipper. Over hoe jouw manier van zijn meespeelt in jouw rouwproces. We hebben het over rouwstijlen: voelend of denkend, afwachtend of actiegericht. Over hoe mannen en vrouwen soms anders omgaan met verlies, en waarom dat niet zwart-wit is. En over hechting: hoe jouw vroege relaties mee bepalen hoe je vasthoudt, loslaat en opnieuw verbindt.

De focus leggen op jou als schipper zou kunnen suggereren dat jij de volledige verantwoordelijkheid draagt over de vaart van jouw bootje. Dat past bij een samenleving die sterk inzet op kennis, zelfredzaamheid en de juiste keuzes maken. Maar de rouwrealiteit is complexer. Je hebt niet alles zelf in de hand. Jouw rouw hangt niet alleen af van hoe jij stuurt en navigeert. Je rouwt samen met anderen, in een specifieke context, met een eigen boot, en met de wind mee of tegen. Tegelijk ben je ook niet volledig overgeleverd aan de omstandigheden. In een overweldigende situatie, zoals het verlies van iemand die je heel erg graag ziet, helpt het juist om te beseffen dat je ook zelf iets kunt doen.



Vrij snel na het overlijden van mijn jongste zoontje Aster kwam ik in een soort shiftensysteem terecht. 's Ochtends ging alle aandacht naar onze oudste zoon Mathis, een vrolijke peuter van twee. Zodra ik hem had afgezet in de crèche, begon mijn 'Aster-shift'. Dan moederde ik over Aster: ik huilde, deed dutjes, zat aan zijn lege wiegje, bekeek foto's, wandelde, huilde opnieuw... Ik durfde me in het verdriet te wentelen. In de namiddag veegde ik mijn wangen droog en vertrok ik weer naar de crèche. De fietstocht hielp me. Tijdens de terugrit bracht Mathisje me altijd weer in het nu: 'Kijk mama, ik zie een vliegtuig! Kijk, een step!' Het moederen voor Mathis gaf me weer energie en rust. Zo pendelde ik van het ene zoontje naar het andere, van de ene oever naar de andere.

— Charlotte rouwt om het verlies van haar zoontje Aster

Als jonge weduwe vind ik het een enge gedachte dat ik als enige verantwoordelijk ben voor mijn drie kinderen. Wat als mij iets overkomt? Ik zocht een oplossing voor deze continue bezorgdheid. Ik heb de belangrijke administratieve zaken opgedeeld in enkele hoofdstukken, zoals gezondheid, huis, hobby's kinderen. Voor elk hoofdstuk is er iemand van onze vrienden medeverantwoordelijk. Ze hebben een soort administratief peterschap opgenomen. Ik kan nu met hen overleggen, en ze zijn op de hoogte, moest er iets gebeuren. Het geeft me veel mentale rust!

— Julie rouwt om het verlies van haar partner Koen

De rouwstijl van de schipper

Elke schipper navigeert op zijn of haar of hun eigen manier. Dat betekent dat jij zult en mag rouwen op jouw unieke wijze. Er is geen voorbeeld dat je moet volgen. Dat kan beangstigend zijn, maar eigenlijk is het vooral geruststellend: je mag het doen op jouw manier. Je mag varen, aanmeren, uitstappen, zijn – helemaal op jouw manier.

Sommige mensen reageren op verlies door meteen in actie te schieten: opruimen, regelen, structureren, plannen maken. Ze zoeken controle in doen. Anderen zoeken eerder het voelen op: tranen, stiltes, gesprekken, herinneringen. Ze zoeken verwerking in zijn.

In de rouwliteratuur worden die reacties beschreven als instrumentele en intuïtieve rouwstijlen.

De instrumentele stijl is taakgericht: denken en doen. Emoties zijn er wel, maar vaak minder uitgesproken of zichtbaar. Deze mensen vinden houvast in structuur, overzicht en actie. Ze willen begrijpen wat er gebeurd is of zetten projecten op ter nagedachtenis. Hun rouw krijgt vaak vorm in handelingen, in het organiseren, iets opbouwen, eerder toekomstgericht. Het zijn voortvarende schippers.

De intuïtieve stijl is meer emotiegericht: voelen en delen. Mensen met deze stijl rouwen via hun gevoelens. Ze hebben vaak behoefte aan nabijheid, gesprekken, symboliek



Enkele zomers geleden schoof met mijn diagnose een vlek voor de zon. Sindsdien raakt de zomerzon een kille herinnering die niet wil worden gezien. Een moment in tijd, een jaar na de geboorte van onze dochter. Onze wereld kantelt donker. Zonsondergang voorbij. Een diagnose die me bedreigt met de dood. Op de breuklijn wankel ik. Er is geen horizon. Alleen maar tranendal. En toch – het tij kan keren, hoor ik. Een volgende zomer in. En nog een. Zo dankbaar om wat kan. Zo zwaar soms. Dat stukje van ons dat niet meer is. Een lijf blijvend gehavend, nooit meer vanzelfsprekend gezond. Bezorgd om wat morgen, of na elke scan, volgt. En dieper en hoger dan dat. Van wortels tot vleugels. Vrouwelijkheid, kinderwens, energie, professie... M'n essentie ligt bloot. Liefde – verdriet – gemis – en klein groots geluk. Telkens opnieuw. In elkaars kern vervat. Verenigd in ons, in de glinstering van tijd, in de zon bewegend aan de horizon.

— Lindita rouwt om het verlies van haar gezondheid

Twee jaar geleden stierf een klasgenootje van mijn jongste zoon na een tragisch ongeval op de lagere school waarbij hij onder een muurtje bedolven werd. Mijn zoon kon nog net wegspringen. Vlak na zijn overlijden deelde ik al een soort collectief schuldgevoel met de andere ouders van de klas, nadien begreep ik dat het om *survivors guilt* ging. Naast het immense verdriet merk ik ook nu nog dat dat schuldgevoel aanwezig blijft. Het speelt ook in de dingen die ik wel of niet durf te delen met de ouders van zijn vriendje. Zeker nu mijn zoon puber wordt, zit er in zijn groot worden helaas niet enkel trots voor de heerlijke jonge gast die hij aan het worden is, maar komt er een soort van pijn bij om wie hij wel mag worden en zijn vriendje Jack helaas niet.

— Eva rouwt om het verlies van het vriendje Jack van haar zoon Lucien

of rituelen. Ze verwoorden en verbeelden hun verdriet, vaak met een blik op het verleden.

Geen van beide stijlen is beter. Ze zijn gewoon anders, en beide zijn normaal. Veel mensen combineren trouwens elementen van beide.

In relaties kan dat verschil soms botsen. Een partner die wil praten tegenover een partner die liever zwijgt. Een ouder die voelt, tegenover een kind dat het gesprek vermijdt. Een kleinkind dat troost zoekt, tegenover een grootouder die dat wil doen met het maken van een lievelingsdessert. Door te erkennen dat beide stijlen waardevol zijn, ontstaat ruimte voor wederzijds begrip. Je kunt elkaar leren zien in elkaars stijl, zonder die te willen veranderen. Of je kunt elkaar inspireren en iets van elkaars rouwstijl leren.

De rouwstijl van de schipper toont zich onderweg en op beide oevers. Een intuïtief rouwende schipper zal op de verliesoever huilen, praten, schrijven, zoeken naar nabijheid. Op de hersteloever zal die zich verbinden met anderen, nieuwe zingeving zoeken en openstaan voor hoop. Soms ben je de schipper die driftig peddelt. Soms degene die het roer loslaat. Hoe jij vaart, hangt af van je aard én van de omstandigheden. Het is niet altijd een bewuste keuze, maar dat kan het op termijn wel worden.

De instrumenteel rouwende schipper neemt op de verliesoever de praktische kant van de uitvaart op zich, ordent spullen, gaat onkruid wieden op het kerkhof. Op



Na de dood van mijn zoontje hoorde ik bij elke traan een stem die zei 'stop met wenen' of 'zo erg is het toch niet', terwijl wat ik meemaakte wél erg was, de nachtmerrie van elke ouder. Die oude patronen herkennen en achterlaten wat niet meer bij me past, daar ben ik sinds de dood van Quintin intens mee bezig. In therapie heb ik milder leren kijken naar mezelf, en leer ik opboksen tegen de verwachtingspatronen van mezelf en van mijn omgeving. Ik heb nog nooit echt kunnen doorwenen, daar voel ik me schuldig over. Ik ben er nog niet, maar voel wel dat ik aan de kern kom.

— Eva rouwt om het verlies van haar zoontje Quintin

Hulp vragen is iets dat ik niet goed geleerd heb. Van jongs af aan heb ik het gevoel gekregen dat ik het beter zelf en alleen kan doen. In rouw hebben mensen mensen nodig. Naasten, getuigen. En soms komen die niet vanzelf, is het nodig dat je daar als rouwende om vraagt. Dat was en is voor mij een grote klus. Maar stapje voor stapje ontdek ik dat ik niet alles hoeft te kunnen, dat er mensen zijn, dat ik het niet alleen hoeft te doen.

— Floortje rouwt om het verlies van haar moeder Greetje

de hersteloever pakt hij het leven weer op, gaat opnieuw werken, steekt de handen uit de mouwen.

Het kennen van deze rouwstijlen helpt om mild te kijken naar jezelf en naar anderen. Wie veel huilt, rouwt niet te veel. Wie snel weer aan het werk gaat, rouwt niet per se te weinig. Ze rouwen gewoon elk op hun eigen manier. Waar mensen die als vrouw gesocialiseerd zijn vaker intuïtief lijken te rouwen, neigen mensen die als man zijn opgevoed eerder naar een meer instrumentele aanpak: iets doen, oplossen, doorgaan. Die verschillen zijn deels biologisch, maar vooral ook cultureel gevormd.

Van jongs af aan krijgen jongens vaak minder ruimte om emoties te tonen of erover te praten. Ze leren dat 'sterk zijn' betekent: niets laten merken. Dat werkt door in hoe ze rouwen als volwassene. Mensen die als meisje opgroeien, krijgen vaker permissie om verdriet te tonen, maar dat kan er ook toe leiden dat hun praktische noden soms minder zichtbaar zijn.

Deze opdeling in 'vrouwelijk' en 'mannelijk' gedrag helpt soms om dynamieken te herkennen, maar is tegelijk te beperkt. Niet iedereen herkent zich in die tweedeling. Rouw kent geen vaste vorm, geen vaste stem, geen vast lichaam. Er zijn niet alleen vrouwen en mannen met verdriet, maar ook non-binaire mensen, mensen die zich buiten of tussen die categorieën bevinden. We rouwen elk op onze eigen manier.