



# Rouw en Verlies

**Nooit meer met haar praten. Haar nooit meer kunnen aanraken. Het einde van een relatie lijkt al ondraagbaar maar de dood van een geliefde of naaste is dat helemaal. Hoe kun je omgaan met het verlies, de rouw?**

| door Tanya van der Spek

“Ik was woedend op haar, hoe kon ze me zo misleiden?” Sylvia kan niet verkroppen dat haar vriendin aan kanker overlijdt. Ze hadden immers afgesproken dat ze de ziekte samen zouden overwinnen. Het overlijden van een dierbare is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen die een mens kan meemaken. Er gebeurt van alles met je. Soms word je kwaad, dan weer voel je niks. Je kunt je niet meer concentreren, je slaapt niet meer, eet niet meer. En net als je denkt dat je het hebt verwerkt, krijg je weer een vreselijke huilbui. Het is allemaal onderdeel van het pijnlijke proces dat rouw heet. Je moet door de pijn heen, je kunt hem niet ontlopen. ‘Rouw is de prijs van de liefde’ wordt gezegd. Hoe meer je van iemand hebt gehouden, hoe pijnlijker het afscheid is. Niet alleen wanneer een dierbare overlijdt onderga je een rouwproces. Ook wanneer je relatie uitgaat, of als je je baan, je gezondheid of je huis verliest. Ook dan moet je je toekomstplannen bijstellen. Of wanneer je ontdekt dat je lesbisch bent. Dan neem je ook afscheid van bepaalde ideeën over je leven en toekomst. Het ziet er opeens anders uit. Rouwen is een proces van aanpassen. Als je je partner verliest moet je je leven afstemmen op het gat dat is gevallen. Je maatje is weg, je daginvulling verandert, soms krijg je een financiële klap en er is veel te regelen als je samenwoonde of kinderen hebt. Elke dag besef je dat je iets hebt verloren en dat het nooit meer hetzelfde zal zijn. Vooral de term ‘nooit meer’ beschrijft het meest pijnlijke van verlies.

### Persoonlijk proces

In Nederland sterven jaarlijks circa 130.000 mensen, dat zijn 400 personen per dag. Stel dat elke overledene vier naasten achterlaat, dan krijgen ieder jaar 500.000 mensen met de dood van een dierbare te maken. De hevigheid van de rouw heeft te maken met hoe lang een relatie duurde, of hij innig was en of men afscheid heeft kunnen nemen. Rouw kent vier fasen: de schok, de ontkenning, de verwerking en de acceptatie. Anne-Marie Vermaat benadrukt dat rouw een zeer persoonlijk proces is en dat er geen sprake is van chronologie. Alle fasen lopen door elkaar heen. “Elke rouwende is uniek en elke verwerking is dat ook. Ups en downs wisselen elkaar af en het kan wel drie tot vijf jaar duren voordat je het verlies hebt ingepast in je eigen functioneren.” Anne-Marie Vermaat is verliesdeskundige. Samen met haar partner Wijnand Boer heeft ze Bureau Nazorg opgericht, een adviesbureau voor verliescommunicatie – een term die zij zelf hebben bedacht. Verlieskunde is een nieuwe tak in de hulpverlening. Vermaat verleent nazorg aan cliënten van uitvaartondernemingen. Daarnaast geeft ze workshops en verleent ze hulp op werkplekken, waar onderling begrip groeit en waar werkgevers haar dankbaar zijn omdat het verzuim van rouwenden daalt. De cliënten hebben

met allerlei soorten verlies te maken gekregen. Daaronder zijn mensen die pas na jaren verdrietig mogen zijn van zichzelf. Zelf heeft Anne-Marie Vermaat ook pas vele jaren na de dood van haar eerste kindje afscheid kunnen nemen. Ze had de pijn weggestopt. Het motto van Bureau Nazorg is dan ook: ‘Zichtbaar verdriet levert meer troost op’.

### Praat erover

“Het belangrijkste is altijd: praat erover en maak gevoelens bespreekbaar”, zegt Vermaat. Dat geldt ook wanneer je omgeving onwennig of onhandig reageert op jouw verdriet, want mensen doen soms liever zo snel mogelijk alsof er niets is gebeurd. “Mensen zijn soms jaren bezig met vreugde over geboorten of huwelijken, maar verdriet wordt makkelijker doodgezwegen.” Vermaat spreekt van een soort ‘opvoeden’ van je omgeving door erover te praten of iemand letterlijk te vragen: ‘Mag ik straks met jou praten want ik ben zo verdrietig over de dood van mijn moeder’. “Alleen jij kunt bepalen wat goed voor je voelt.” Vermaat schreef een boekje, *Lieverd, ik mis je zo*, met verhalen van rouwenden, waarin anderen herkenning kunnen vinden. Bij het boek hoort de zogenaamde

## “Elke dag besef je dat je iets hebt verloren en dat het nooit meer hetzelfde zal zijn”

verliesspeld, een ronde broche waaruit een wig is gehaald. “Rouw is tegenwoordig zo onzichtbaar. We gaan hier niet meer zwart gekleed. Met de speld kun je laten zien dat je verdriet hebt.” Met haar cliënten werkt Anne-Marie Vermaat het verdriet uit. Delen van de pijn worden uitgesorteerd en in denkbeeldige laden van een kast gedaan. Met sommige laden moet eerst wat gebeuren. Contact verbeteren met de overgebleven ouder, bijvoorbeeld, hoe wil je dat aanpakken? Het wordt dan letterlijk uitgespeeld.

### Het gaat niet vanzelf

Niet alle rouwenden zoeken hulp, sommigen slaan op de vlucht. Ze verkopen hun huis, gaan naar een andere stad of zoeken troost in hun werk of alcohol. Maar uiteindelijk moet je er toch doorheen om weer op het punt te komen dat je plannen gaat maken. Rouwen gaat niet vanzelf, het is hard werken, het kost ook lichamelijke energie. Anne-Marie Vermaat geeft je een heel persoonlijke begeleiding en je kunt je emoties uiten en ze leren begrijpen. En in zijn algemeenheid wordt ook gezegd: huil, schreeuw, wees boos en praat er veel over. >>

Je moet je realiseren wat het verlies betekent en begrijpen wat er is gebeurd; je moet de pijn van het verlies ervaren, verwerken en accepteren; je moet je aanpassen aan een veranderde omgeving en je moet investeren in nieuwe relaties en leren nieuwe banden aan te gaan. Hiermee doe je de overledene geen onrecht aan. Het einde van een rouwproces komt langzaam in zicht wanneer je weer zin hebt om over de toekomst na te denken.

### **Sylvia's vriendin stierf aan kanker**

Sylvia heeft vier jaar lang een relatie met Marjolein gehad, totdat Marjolein aan borstkanker overleed. "Marjolein was mijn eerste vriendin, ik was nog een groentje en zij was 18 jaar ouder. Ze was een gezelligheidsdier. Krijg je bij iemand nootjes bij je drankje, bij Marjolein minimaal zalm op toast. Werd ik midden in de nacht wakker, dan was ze gek genoeg om in de auto te stappen voor een lange strandwandeling. Door haar voelde ik me compleet. Samen konden we de wereld aan. Waren we bij elkaar dan was het feest. Marjolein was gek op het leven, ook toen ze nog niet wist dat ze niet lang meer had te gaan. Ze voelde een knobbeltje in haar nek. Borstkanker. Anderen deden alsof we al dood en begraven waren, maar ons leven begon pas echt. Geen gezwel kreeg ons eronder! We maakten grappen over de ziekte. Op haar kale hoofd stond met dikke pen 'Nou en'. 's Zomers op de Amsterdamse terrasjes kozen we droomvrouwen uit die we elkaar zouden gunnen als een van ons er niet meer zou zijn. In een kroeg legde Marjolein haar siliconenborst op de bar omdat ze gek werd van dat ding. Binnen een mum van tijd lagen er zeven siliconenborsten op de bar! We waren niet de enigen! Nooit eerder heb ik zo gelachen. Leed kan leuk zijn als je het deelt. Maar de ziekte zette door. We bezochten Lesbos en Londen. We kochten een nieuwe auto en een nieuwe inrichting voor het huis. Alles moest perfect zijn, mocht zij bedlegerig worden. Sparen deden we niet meer. We wilden samen een kind, toen hebben we een hond genomen.

### **"Ver weg van alle herinneringen, weg van alles wat zo ontzettend veel pijn deed"**

Borstkanker werd lymfeklierkanker, werd baarmoederhalskanker, werd huidkanker. Pas toen Marjolein op een dag haar bed nauwelijks meer uit kon, kregen wij door dat we de strijd misschien toch niet konden winnen. Ik stopte met werken om voor haar te zorgen. We introduceerden filmparty's. Marjolein lag in het midden, haar vrienden erom heen. Maar langzaam ging de sfeerverlichting uit, het lachen werd minder en op de laatste dag gaf Marjolein zelf aan het leven beu te zijn. Voor het eerst hebben we enorm hard gehuild. Een paar uur later was ze er niet meer. Moe van het strijden mocht de dokter haar een laatste injectie geven. De wereld hilde, ik niet. Ik wilde het niet horen. Ik werd woedend op Marjolein, hoe had ze me zo kunnen misleiden? We zouden samen doodgaan of geen van beiden. Ik wilde die dag nog alle herinneringen het huis uit hebben: haar kleding,

spullen, boeken, leesbril... alles moest weg. Ik wilde direct verder met mijn leven en geen last hebben van het hele weduwenproces. Elke dag vluchtte ik naar onze stamkroeg en ik kreeg een relatie met een vrouw die ook in zak en as zat. De omgeving vond mij harteloos, terwijl ik juist probeerde om niet aan verdriet en verlies ten onder te gaan. Het ging snel bergafwaarts. De flat kon niet op mijn naam worden overgezet. Men geloofde niet dat wij een stel waren geweest. Ik raakte dakloos, de schulden liepen op, ik raakte gokverslaafd. Pas toen ik een goede kennis belazerde was de bodem in zicht. Ik besloot er helemaal uit te stappen en mijn leven elders op te bouwen. Ver weg van alle herinneringen, weg van alles wat zo ontzettend veel pijn deed. Ik ben gaan studeren en slaagde cum laude. Ik kreeg een leukere baan, leerde nieuwe mensen kennen en werd actief in allerlei clubs die het maatschappelijk belang voorop stelde. Ik leerde mijn kwaliteiten beter inzetten en werd gewaardeerd. Nu, jaren verder, durf ik te stellen dat het me veel heeft opgeleverd. Ik woon in een leuk eigen huisje en heb een leuke en bovenal lieve vriendin. De hond Sam is inmiddels een stuk grijzer maar nog kerngezond, de schulden zijn ingelost.

Er is geen sprake meer van verdriet, soms wel van gemis. Fijne herinneringen aan Marjolein voeren de boventoon. Op rotmomenten kijk ik nog wel eens naar de sterren. Want de nacht na haar dood was er iets wonderlijks gebeurd. Voordat Marjolein stierf vroeg ik haar een teken te geven of er na de dood nog leven is. Ze had beloofd een ster te laten vallen en ik zag die nacht een ster die een vallende beweging maakte. Toen wist ik dat Marjolein altijd bij mij zou blijven. Zij daar en ik hier. Heel soms valt er nog een ster. Dat is voor mij voldoende om zeker te weten dat Marjolein ver weg is, maar dichtbij genoeg om te weten dat iedereen nu de rust heeft gevonden die het verdient. Ieder jaar bezoek ik het homomonument in Amsterdam, daar is Marjolein verstrooid. Ik voel weinig meer, het is compleet afgesloten. Marjolein is mijn beschermengel en haar kracht heeft mij er bovenop geholpen. Onze vriendschapsring draag ik nog en als er moeilijke momenten zijn draai ik aan de ring. Er komt dan positieve energie vrij, daarna kan ik altijd weer verder.

### **Wat kun je betekenen voor een rouwende?**

Laat iets van je horen, wens de ander kracht toe;  
Vertel wat de overledene voor jou heeft betekend;  
Bied praktische hulp aan;  
Luister naar haar verhalen;  
Geef aan dat je begrijpt dat het verdriet lang duurt (ook na jaren nog);  
Accepteer haar emoties;  
Geef geen dwingende adviezen;  
Vergeet de verjaardag en sterfdag van de overledene niet.

Bron: [www.rouw.nl](http://www.rouw.nl)

### Janine was verliefd op een vrouw die zelfmoord pleegde

Janine: “Ik heb haar een jaar gekend. De eerste keer dat ik Lisa zag op een typecursus dacht ik: die valt op vrouwen! Ik viel niet direct voor haar. Maar toen ik haar nadat de cursus was beëindigd in een winkel tegenkwam, kreeg ik opeens toch een brok in mijn keel. Ze had grote ogen, een leuke uitstraling, ze was vrouwelijk maar een tikkeltje jongensachtig. Uiteindelijk belde ik haar voor een afspraak. Ik liet doorschermen dat ik op vrouwen viel en toen kwam er bij haar ook uit dat ze bi was. Ik vertelde haar niet dat ik haar inmiddels meer dan leuk vond. Het was een hele onderhuidse verliefdheid. Het was voor het eerst dat ik weer iets kon voelen na een andere heftige liefde. Lisa en ik zagen elkaar maandelijks en ondernamen leuke dingen. We gingen naar de film en de stad in. We konden samen lachen over de faalangst waar we allebei onder leden. De laatste keer dat ik haar zag bij de film *Boys on the side*, dacht ik nog: ooh, wat een leuk meisje. Ze vertelde toen dat het niet zo goed ging met haar, maar ik durfde niet door te vragen. Een maand later lag er een rouwkaart in mijn brievenbus. Zelfmoord.

### “Ik voel dat ze een soort beschermengel voor me is”

Ze was van een flat gesprongen. Ze had een briefje bij haar moeder achtergelaten dat ze niemand iets kwalijk nam. Op de begrafenis hoorde ik dat Lisa vaker depressief thuis zat met de gordijnen dicht. Een jaar lang zag ik haar dag en nacht voor me. Ik heb veel gehuild. Ik heb alle muziek gekocht die we samen hebben geluisterd, zoals het nummer *Constant Craving* van k.d. lang. Ik dacht: had ik maar gezegd wat ze voor me betekende. Misschien had ze er energie uit kunnen putten als ze wist dat ik verliefd op haar was. Dit was zo'n heftige gebeurtenis dat ik dingen in het dagelijks leven opeens als futiliteiten zag. Het was de eerste keer in mijn veilige leven dat de ellende van de wereld zo dichtbij kwam. Ik vroeg me af hoe ze eruit had gezien na haar sprong. Tot ik hardop tegen mezelf zei: 'Nu ga ik je alleen herinneren zoals je was'.

Een half jaar na haar dood werd het gemis juist groter. Na de begrafenis had ik wat vriendinnen van haar aangesproken, ik zie hen nu nog. Ik heb Lisa's moeder een brief geschreven en ging regelmatig langs. Nu komen we zo goed als acht jaar bij elkaar op Lisa's verjaardag; haar moeder, haar vriendinnen en ik. Dan leggen we bloemen op haar graf, eten en drinken we wat en halen we herinneringen op. Elke keer kom ik er met veel energie vandaan. Lisa's moeder nam mijn verdriet heel serieus, ze had echt aandacht voor mij. Een van die vriendinnen bleek ook verliefd te zijn op Lisa. Hoewel haar liefde wel door Lisa werd beantwoord, zaten we in hetzelfde schuitje. We waren de enige lesbische vrouwen waar Lisa op dat moment contact mee had. Driekwart jaar na de begrafenis heb ik met haar aan het graf gezeten. Tussen de bloemen, we hoorden de vogels en toen voelde ik voor het eerst rust. Ik heb het een plekje kunnen geven. Toch kan ik nu soms nog huilen om haar. Omdat ik haar mis, maar ook huilen om haar eenzaamheid. Hoe heeft ze tot

zo'n beslissing kunnen komen? Soms zie ik haar gezicht even, dan weet ik dat ze hallo komt zeggen, dat ze even kijkt hoe het met ons gaat. Haar moeder voelt dat ook. Ik voel dat ze een soort beschermengel voor me is. Lisa was de eerste voor wie ik weer wat kon voelen na een hele lange, soms slopende verliefdheid op iemand anders. Ook daarom blijft ze speciaal voor mij.”

### Christine verloor haar schoonvader en vader

In de maand dat ik Christine spreek, is haar schoonvader een jaar dood, haar vader een half jaar en zijn beide vaders - die ook nog eens dezelfde voornaam droegen - ook jarig. Allebei zijn ze aan kanker overleden, de een na een slopend, langdurig proces, de ander heel plotseling. Terwijl anderen boos worden of veel huilen, zegt Christine dat ze nog geen traan heeft gelaten. “Op het moment dat mijn vader zijn laatste adem uitblies, begon iedereen te huilen, maar ik niet. Ik deed wat er gedaan moest worden.” Christine heeft waarschijnlijk wat deskundigen ‘uitgesteld verdriet’ noemen. Dat komt voor bij personen die vinden dat ze sterk moeten blijven en anderen moeten opvangen. Dit is vaak te zien bij kinderen die een ouder verliezen en het overweldigende verdriet van hun andere ouder zien. De ouders van Christine waren dan ook onafscheidelijk. Ook heeft Christine haar vriendin en schoonfamilie de afgelopen jaren bijgestaan. Inmiddels is de as van haar vader uitgestrooid. “Dat was een vreemd gebeuren. We kozen ervoor om hem op de begraafplaats uit te strooien. Toen we daar aankwamen, kregen we mijn vader, althans wat er van hem over was, in een soort melkbus mee. We liepen naar het veld toe en verwachtten een mooie plek waar we privacy zouden hebben. Maar het was niet meer dan een grote kattenbak van 4 bij 6 meter, geen privacy en overal lagen hoopjes as van voorgangers! Voor iedereen was het weer een emotionele gebeurtenis, voor mij niet meer dan het uitstrooien van een hoopje as. Het is mijn vader niet, die is allang vertrokken naar een nieuw ‘level’.” Inmiddels heeft Christine via een medium contact gehad met haar vader. Hij liet weten dat hij goed is aangekomen. “Hij is door veel vrienden en familie onthaald. Ook door een goede vriend die al langer dood is. Ze zijn gewoon weer begonnen waar ze geëindigd zijn. Mijn vader is nog elke dag bij mijn moeder in de kamer en kijkt of alles goed gaat. De jongste hond van mijn moeder heeft contact met hem, die mist hem ook erg.” Christine voelt dan weliswaar geen rouwproces, het overlijden van de vaders heeft wel invloed op keuzes die haar vriendin en zij maken. “Bij veel dingen die we willen, denken we: waarom niet nu meteen?” Ze willen kinderen en Christine had altijd al een droom een lunchroom te beginnen. Daarover zei haar vader via het medium ook nog iets. “Ik moest een schop onder mijn kont krijgen en eindelijk mijn droom uitvoeren.” Christine is nu hard aan het studeren om haar papieren te halen. ●

Bij Bureau Nazorg kun je terecht voor het boek *Lieverd*, ik mis je zo, de verliesspeld, begeleiding, advies en training op [www.verliescommunicatie.nl](http://www.verliescommunicatie.nl) of [www.bureau-nazorg.nl](http://www.bureau-nazorg.nl). Een boek met persoonlijke teksten van lesbische vrouwen over liefdesverdriet en rouwverwerking: *Write from the heart: lesbians healing from heartache: an anthology van Anita L. Pace*, Beaverton, Baby\_Steps\_Press, cop. 1992.