

# ALS EEN VAN JE OUDERS OVERLIJDT...

Nooit meer vragen. Nooit meer ruziemaken. Nooit meer lachen. "De dood is het definitiefste wat er bestaat." Door Femke van Heerdt

Als kind kun je er nachten van wakker liggen en lijkt het je het ergste, néé, het allerergste wat je kan overkomen: de dood van je vader of moeder. Gelukkig blijft het voor de meesten van ons bij nachtmerries. Toch zijn er behoorlijk wat leeftijdgenoten voor wie deze kinderangst wél ineens werkelijkheid wordt. Tien procent van de mensen verliest voor zijn twintigste namelijk één of beide ouders. Heftige cijfers. Rouwdeskundige Henriette Doosje schrok er zelfs van. Want: op jonge leeftijd van zo dichtbij met de dood geconfronteerd worden, heeft nogal een impact. Hoe houd je je staande? Hoe verandert het de band met je andere ouder en belangrijker nog: hoe ga je om met dat gemis?

## VERSCHILLENDE FASEN

"Dat gaat in verschillende stadia," concludeert Floor Hallema (29) tien jaar na de dood van moeder Nettie, die acht jaar lang aan borstkanker leed. "Als iemand me ernaar vraagt, zeg ik altijd dat ik verschillende 'missen' heb ervaren. Ten eerste heb je natuurlijk het acute gemis, direct na iemands dood. In mijn geval was dat tijdens mijn diploma-uitreiking. Mijn moeder heeft er altijd op gehamerd dat ik mijn vwo zou halen, omdat ze het een prettig idee vond dat ik een papertje op zak zou hebben als zij er niet meer zou zijn. Ze stond er dan ook op dat ik apart ging wonen, zodat ik me op mijn studie kon focussen en niet op haar ziekte. Dus toen ze voortijdig overleed, was het extra schrijnend dat ze er niet was. Ik stond daar immers voor haar. Toen moest ik voor het eerst heel erg huilen, omdat ik er mee in de aandacht werd gezet en iedereen naar me keek. Een paar maanden later toen ik op Interrail was, had ik weer zo'n

moment. Mijn moeder en ik deelden dezelfde passie voor kunst en cultuur en altijd als ik op reis ging, nam ik iets voor haar mee. En dat kon toen incens niet meer. Waarschijnlijk is dat voor iedereen heel herkenbaar: dat je dingen blijft relateren aan iemand die er niet meer is. Aan de andere kant was ik die zomer óók heel euforisch, want het was voor het eerst dat ik zorgeloos vakantie kon vieren. Ik herinner me dat mijn vrienden me heel vervelend vonden, omdat ik bij alles bleef uitroepen: "Zijn jullie ook zo gelukkig?!" En dat zij dan dachten: je bent hartstikke gek, want je moeder is net dood. En inderdaad, een paar maanden na het gevoel van bevrijding begon het kind in mij de moeder als begeleider te missen. Ik was net achttien en stond voor allemaal lastige keuzes waardoor ik haar extra nodig had. Nettie was een heel lieve, wijze vrouw die je altijd erg vrij liet, maar je toch op een indirecte manier stuurde, het beste in je naar boven haalde. Dus toen ze wegviel, miste ik haar als vriendin en gesprekspartner. Omdat mijn vader er nooit was, werd ik op mezelf teruggeworpen. Dat had tot gevolg dat ik voor alles heel erg moest strijden, waardoor ik nu nog steeds nét even iets fanatieker ben. Ik zal niet zo snel opgeven en vind het bijvoorbeeld moeilijk wanneer mensen zomaar van alles krijgen aangereikt. Dat is misschien een beetje kinderachtig, want ik gun het ze best, maar kan het toch niet helpen om op zo'n moment te denken:

**'IK ZOU ZO GRAAG EENS EEN GESPREK MET HAAR VOEREN, VAN VROUW TOT VROUW'**

jezus, dat gemak. Een ander punt waarop ik waarschijnlijk van mijn leeftijdgenoten verschil, is de twijfel om kinderen te nemen. Ik ben zelf namelijk bang om kanker te krijgen en vraag me vaak af of ik het risico wel moet nemen; een kind ter wereld brengen met de kans dat ik het misschien niet eens kan opvoeden. Over die beslissing zou ik graag met haar willen praten. Wat dat betreft mis ik haar nu weer als gelijke. Ik zou zo graag eens een gesprek met haar willen voeren. Gewoon, van vrouw tot vrouw. Ja... waarschijnlijk vind ik dát het lastigste: het feit dat ik daar nooit de kans voor krijg. Om mezelf als volwassen vrouw met haar te delen."

Henriette Doosje, eigenaar van Buro Nazorg en deskundige op het gebied van rouw en rouwverwerking, herkent de stadia die Floor beschrijft. "Rouwverwerking is geen lineair proces. Het fluctueert. Zo ben je goed op weg en zo schiet je ineens weer terug. Toch kun je grof gezegd stellen dat er vier fasen zijn. Het begint met het aanvaarden van de realiteit dat iemand nooit meer terugkomt. Dat is voor de een makkelijker te accepteren dan voor de ander. Vervolgens is het zaak dat je je gevoelens toelaat. Dat je jezelf toestaat verdriet of angst te hebben. Vaak speelt de manier waarop het is gebeurd een rol. Na het doorleven van je pijn, proberen de meeste mensen hun leven aan te passen aan het feit dat de overledene er niet meer is. Pas als je daar vertrouwd mee bent, ben je meestal in staat om je leven weer op te pakken."

## DE ANDERE OUDER

Voor Anne Verbeek (23) duurde het zeker zo'n vijf jaar voordat ze haar leven weer op de rails had. De dood van vader Frank kwam nogal



## 'INEENS BEN JE EEN HEEL STUK GESCHIEDENIS KWIJT, JE KUNT JE EIGEN JEUGD NIET MEER IJKEN'

onverwacht. Zo stonden ze 's morgens nog te ruziën over het dopje van de tandpasta, en zo stond er een uur later een politieagent op de stoep om te zeggen dat Frank was ongekomen bij een verkeersongeluk. In één klap 'pats boem, einde oefening'. Hij werd vijfenveertig jaar.

"Soms vraag ik me af wat ik erger had gevonden. Om Frank in één keer te verliezen of te moeten toezien hoe hij langzaam was afgetakeld door een ongeneeslijke ziekte of zo. In het eerste jaar na zijn dood heb ik vaak gewenst dat hij ziek was geworden. Dan had ik tenminste nog afscheid kunnen nemen. Of vragen kunnen stellen. Nu was het zomaar ineens over. Dat plotselinge heeft ervoor gezorgd dat ik heel erg aan mijn moeder ging hangen. Op het ongezonde af. Je hoort ook wel eens dat de overgebleven ouder zich dan heel erg op het kind gaat richten, maar het was bij mij juist andersom. Mijn hele leven draaide om haar. Of het wel goed met d'r ging. Of ze het wel zou redden zonder mijn vader. Mijn ouders hadden nogal een symbiotische relatie en zagen niet veel mensen buiten elkaar, dus toen hij wegviel stond ze er helemaal alleen voor. Die wetenschap blokkeerde mij en daarom klampte ik me helemaal aan haar vast. Ging ik vanuit school meteen naar huis en zat in de weekenden samen met haar op de bank. Voor de tv. Ik was pas zeventien, maar leefde het leven van een oude vrouw. Maar ik kón gewoon niet anders. Mijn vrienden vroegen zich bezorgd af of ik niet mee moest feesten. Of ik me niet los moest rukken. Ik was immers in de bloei van mijn pubertijd. Maar geen haar op m'n hoofd die eraan dacht. En ja hoor, toen ik na drie jaar eindelijk voorzichtig mijn eigen leven probeerde op te pakken, ontstonden er inderdaad ruzies. Mijn moeder was inmiddels zo gewend dat ik als vervanger van mijn vader optrad dat ze zich in de steek gelaten voelde toen ik opeens dingen zonder haar wilde ondernemen. Uiteindelijk heb ik er hulp bij gezocht. Mijn psycholoog heeft me laten inzien dat het niet gezond was. Die gesprekken hebben me goed gedaan. Sinds lange tijd ben ik eindelijk in staat mijn eigen leven weer op te pakken. Ik durf nu ook weer ruzie met haar te maken. Zoals een normale ouder-kindrelatie betaamt. Zo waren we het vlak voor mijn vakantie niet eens over mijn studiekeuze. Normaal gesproken was ik dan thuisgebleven om het uit te praten. Nu ben ik gewoon weggegaan en kon het wonder-

baarlijk genoeg van me afzetten. Zij kennelijk ook, want toen ik na twee weken weer thuiskwam, was er niks aan de hand. Dat voelde zó bevrijdend. We hebben nog een lange weg te gaan, maar ik heb er vertrouwen in dat we de goede kant opgaan."

Henriette Doosje herkent de valkuil in het verhaal van Anne. "Als je tijdens je tienerjaren een van je ouders verliest, is het extra moeilijk, omdat je net bezig bent om je eigen leven op te starten. Daar word je dan in gestoord. Je losmaken van het ouderlijk nest is sowieso al een ingewikkeld proces en al helemaal als je dat vanuit een wankele basis doet. Het kan gebeuren dat je je zodanig op de andere ouder richt dat je eigen ontwikkeling in de knel komt. Kijk daarmee uit."

### GEEN KIND MEER

Voor Margot Spruit (32) was er echter geen andere ouder om zich op te richten. Haar vader was namelijk al vroeg van het toneel verdwenen. Hij was van haar moeder gescheiden en speelde geen rol meer in de opvoeding en in haar leven. Zij en moeder Anna runden dan ook een tweepersoonshuishouden en Margot zag haar vader misschien één keer per jaar. Die één-op-éénband werd nog eens versterkt toen Anna door toedoen van medicijngebruik tegen psoriasis leukemie ontwikkelde. Wat volgde was een race tegen de klok om een tegenmiddel te vinden. Tevergeefs.

Na talloze ziekenhuisbezoeken, ontmoetingen met rare kwakzalvers en zweverige mediums, was de koek op. Haar moeder stierf. Na een tweejarig ziekbed. "Heb je wel eens gehoord van die één op de honderdduizend op de bijsluiter? Mijn moeder is dus één van die uitzonderingen. Omdat het zo onwettelijk was dat ze door toedoen van medicijnen tegen iets anders kanker ontwikkelde, hield ze er geen rekening mee dat ze dood kon gaan. Daarvoor was het simpelweg te stom. Ze had zóveel hoop en vechtlust. Ook toen het er niet meer naar uitzag dat ze nog beter zou worden. Dan zaten we bij een arts die voor 95 procent slecht nieuws bracht en richtte mijn moeder zich alleen op die ene 5 procent. Vervolgens moest ik haar confronteren met de realiteit. Verschrikkelijk. Die hardnekkige ontkenning van haar heeft de nodige ruzies opgeleverd. Zo hebben we twee dagen voor haar dood nog met elkaar staan bekechten. Ze wilde per se naar het ziekenhuis, terwijl ze niet eens meer op d'r benen kon staan. En zij maar stampvoeten, omdat ze bang was dat ze het weekend anders niet zou redden. Je kunt je voorstellen dat dat emotioneel heel zwaar was. Dus toen ze niet veel later toch overleed, dacht ik dat de dood een zekere opluchting zou brengen. In ieder geval in de vorm van zekerheid, want we hebben twee jaar in een heel rare werkelijkheid geleefd: gaat ze het redden of niet? Slaat het aan of niet? Maar haar dood bracht dus helemaal geen rust. Het enige wat ik voelde was een diepe verslagenheid. Zo van: godverdomme! Echt een dikke, vette hartgrondige vloek! We zijn nu vier maanden verder en een van de moeilijkste dingen vind ik dat je hele verleden weg is. Dat je je eigen jeugd niet meer kunt ijkten. Je bent een heel stuk geschiedenis kwijt van jezelf, omdat degene die het meest van je weet er niet meer is. Aan mijn vader hoef ik bijvoorbeeld echt niet te vragen wanneer ik kon lopen, want dat weet-ie gewoon niet. Dus nu mijn moeder er niet meer is, besef ik opeens heel erg dat ik geen kind ben. En dat is heftig. Alsof ik nu in één klap volwassen moet worden en niet meer lekker redeloos kan dreinen. Want bij wie kan dat nou het beste? Bij je moeder! Wat je ook doet, ze houdt van je. Vrienden ook wel, maar dat is toch anders. Daar kun je niet ongegeneerd komen binnenvallen, je op de bank storten en een klaagzang over je werk beginnen. Of tussendoor even bellen om te kletsen. Ook zoiets. Kan niet meer. Dát is voor iedereen die dit meemaakt waarschijnlijk het allerzwaarst: het definitieve. Het mega-, mega-definitieve." COSMO

### MEER LEZEN?

Als rouwdeskundige heeft Henriette Doosje dagelijks te maken met mensen die een dierbare hebben verloren. Hier volgen volgens haar een paar interessante boeken en websites over rouw en rouwverwerking:

- *Over rouw*, door Elisabeth Kübler-Ross & David Kessler
- *Lieverd, ik mis je zo. Zichtbaar verdriet levert meer troost op*, door Anne-Marie Vermaat
- *Troost. Vragen, geven en ontvangen*, door Riekje Boswijk-Hummel

[www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl)  
[www.buronazorg.nl](http://www.buronazorg.nl)  
[www.jongereninrouw.nl](http://www.jongereninrouw.nl)



Praat mee over dit onderwerp op  
[www.cosmopolitan.nl](http://www.cosmopolitan.nl)