

Als je een geliefde verliest, hoe ga je dan verder?



Niets doet zoveel pijn als de dood van iemand die je graag ziet. Hoe leef je verder met het verdriet en het gemis? Rouwen, wat doet dat met je?

Nathalie mist haar moeder, die drie jaar geleden stierf, nog elke dag

Nathalie (48): "Ze was een sterke vrouw, mijn moeder. Volhardend, integer, hulpvaardig. Een vrouw van weinig woorden ook. We babelden over de kleine dingen van alledag, dat wel, en ze kon luisteren als de beste. Maar echt diepgaande gesprekken hebben we nooit gevoerd. Niet over de kanker die haar steeds meer in zijn greep kreeg, niet over het feit dat ze zou doodgaan. Het was duidelijk dat ze het daar niet over wilde hebben. Zelfs toen ze voor goed naar huis kwam omdat ze in het ziekenhuis niets meer voor haar konden doen, bleef ze geloven dat ze nog beter kon worden. Ik heb palliatief verlof genomen om voor haar te zorgen, samen met mijn vader en mijn zus Bettina. Het was een vermoeiende, maar heel intense en beklijvende periode.

Mama ging pijsnel achteruit, tot ze overleed op 12 september 2012. In het begin was ik alleen maar moe. Mijn hoofd was leeg en ik had letterlijk hartzeer, het deed pijn in mijn borststreek. Soms realiseerde ik me met een schok dat ik mama nooit meer zou zien. Dan was ik kwaad op mezelf: 'Ik had nooit mogen zeggen dat ze mocht stoppen met vechten; nu is ze écht weg!'. Mijn man, mijn zonen, mijn papa, mijn zus... we misten mama allemaal op onze manier, maar we konden er goed over praten. Vooral Bettina en ik zijn enorm naar elkaar toe gegroeid. We zitten soms urenlang te chatten of gaan in het weekend wandelen. Dan halen we herinneringen op, vertellen we wat ze voor ons betekend heeft. Het verdriet is niet meer

"Mijn verdriet komt nu in golven: soms voel ik me wat lichter, en dan ineens stromen de tranen weer vanzelf"

zo'n diepe afgrond als in het begin. Het is nu een golfbeweging: het flakkerd ineens op, en gaat dan weer liggen. Soms voel ik me een paar dagen wat lichter, en dan ineens stromen de tranen weer vanzelf. In het weekend, als we op bezoek gaan bij papa en het huis zo stil en leeg is zonder haar. Als ik aan zee ben, omdat zij zo dol was op strandwandelingen. Als het schooljaar begint, omdat ze in september gestorven is en zij net als ik in het onderwijs stond.

Soms ga ik naar het kerkhof, om met haar te praten. Een andere keer zet ik muziek op en kijk ik naar haar foto's. Rouwen is een eenzame bezigheid. Je deelt hooguit een stukje van wat er in je omgaat met de mensen die dicht bij je staan. Al de rest wordt 'buitenwereld'. Een collega zei me ooit: 'Tja, je moet vooruit'. Goed bedoeld, maar ik kon er niet tegen. 'Ik moet helemaal niets', heb ik geantwoord, nogal kortaf. Zo voel ik het aan: gun me de tijd en de ruimte die ik nodig heb. Er staat geen vervaldatum op verdriet als het gaat om iemand die zoveel voor je heeft betekend."

WAT IS DAT, ROUWEN?

Johan Maes, rouwtherapeut: "Rouwen is het antwoord dat iemand geeft op het verlies van een betekenisvolle relatie. En elk antwoord, elk rouwproces is uniek. Iedereen heeft immers zijn eigen levensverhaal, zijn eigen context, zijn eigen manier om met verdriet om te gaan. En elke verlieservaring is anders. Soms kwam het overlijden onverwacht,

soms ging er een lang ziekteproces aan vooraf. Soms gaat het om een bejaarde, soms om een kind. Nu eens was het een traumatisch einde, dan weer doofde iemand uit als een kaarsje, nog een andere keer koos iemand er zelf voor om uit het leven te stappen. Al die verschillende factoren samen zorgen ervoor dat hét rouwproces niet bestaat."

"Sinds mama dood is, draag ik alleen nog maar zwart en grijs"

"Mijn moeder stierf twee maanden geleden. Mijn zontje slaapt met de gordijnen open, zodat 'oma hem kan zien'. Mijn dochter maakt tekeningen voor op haar graf. En ik, ik grijp in mijn kleerkast alleen maar naar zwart en grijs, elke dag opnieuw. Niet omdat ik per se rouwkleiding wil dragen, maar gewoon omdat het klopt: het stemt overeen met hoe ik me vanbinnen voel." (Lisanne)

Zo houden we de nagedachtenis levend

44% van de Vlaamse 40-plussers gaat verscheidene keren per jaar naar het kerkhof, om de doden te herdenken. Zo'n **37%** gaat alleen met Allerheiligen. **71%** praat regelmatig over de overledene en haalt graag herinneringen op. **55%** houdt persoonlijke voorwerpen bij om de dierbaren te herdenken. **18%** organiseert herdenkingsvieringen.

(onderzoek van Dela en Seniorennet)

110.000 mensen sterven elk jaar in ons land, van wie ongeveer 2000 jonger dan achtien. Elk jaar opnieuw worden dus vele duizenden mensen in rouw gedompeld.



Micheline praat in gedachten nog vaak met haar broer, die veel te jong stierf

Micheline (51): "We waren thuis met vier kinderen. Ik ben de oudste, na mij volgden nog drie jongens. Intussen zijn we nog maar met drie. Thiery, mijn jongste broer, is er niet meer. Hij is op zijn 35ste verjaardag ziek geworden en sukkelde daarna van het ene kwaaltje in het andere. Maar niets liet vermoeden dat hij twee jaar later plotseling zou sterven aan een hartinfarct. Volgens de dokters heeft hij er zelf niets van gemerkt: een vingerknip, en het licht ging uit. Misschien een geluk voor hem, maar een schok voor de achterblijvers. Er blijft zoveel onuitgesproken als iemand er van de ene dag op de andere niet meer is. Zoveel dat blijft knagen ook. Was ik de avond voor zijn dood nog maar bij hem binnengesprongen, zoals ik van plan was. Had ik nog maar gebeld. Grootouders en ooms en tantes die dood-

moesten opgevangen worden. Ze waren compleet van slag. Ik moest er zijn voor hen, net als voor mijn vier kinderen die altijd een goede band hadden met hun oom en voor het eerst van zo dichtbij met de dood werden geconfronteerd. Soms liep mijn emmer ook weleens over, vooral als ik bij mijn ouders was geweest en hun radeloosheid had gezien. In plaats van recht naar huis te rijden, deed ik dan soms een extra toertje met de wagen, tot ik was uitgehuld. Of ik ging een stukje wandelen. Dat doe ik nog altijd, als ik het moeilijk heb. Ik ben dan graag alleen met mijn gedachten en gevoelens, of praat tegen Thiery. Ik vertel hem dat ik onlangs voor het eerst oma ben geworden. Dat zijn dochter geen meisje meer is maar een mooie jonge vrouw. Dat de familie meer dan ooit aan elkaar klit. Dat we zijn zotte invallen en wijze adviezen missen. Dat we er eentje gedronken hebben op zijn verjaardag. En in tegenstelling tot een paar jaar geleden is het niet meer de rauwe pijn die overheerst als ik aan hem denk, maar dankbaarheid, omdat ik zo'n fantastische broer heb gehad aan wie ik zoveel mooie herinneringen heb. Ik hoop dat hij nog 'ergens' is, dat hij ons hoort en ziet. Dat hij waakt over zijn familie en zorg draagt voor ons, als een beschermengel. Het is een troostende gedachte die me rust geeft en helpt om zijn overlijden een plaats te geven."



"Het is nu niet meer de rauwe pijn die overheerst, maar dankbaarheid omdat ik zo'n fantastische broer heb gehad"

gaan, dat zijn de dingen des levens. Maar als je broertje sterft, staat je wereld stil. En het duurt lang voor die weer gaat draaien. De eerste tijd schoot ik in de eerste plaats in zorgmodus. Mijn ouders

Herinneringen troosten, maar het gemis blijft

"Ik weet niet wat ik aan moet met mijn leven nu hij er niet meer is"

"Mijn man is bijna een jaar dood. Hij overleed na een korte ziekte; we waren 34 jaar getrouwd. Ik voel me nog altijd ontredderd. Mijn familie zegt dat ik de draad moet oppikken maar ik heb geen idee waar ik naartoe moet met mijn leven, zonder mijn man. We waren nog tieners toen we een koppel werden, zijn samen volwassen geworden. Soulmates, twee handen op één buik. Voor het eerst in mijn leven sta ik alleen. Slapen lukt niet meer, ik heb geen eetlust. Echt alleen ben ik niet: ik ben goed omringd, en mijn zoon en schoondochter zijn superlief en bezorgd. Maar toch voel ik me eenzaam, zonder hem." (Erica)

"Ik ben blij dat ik er nog ben"

"Sinds mijn broer overleden is, ben ik sterk bezig met mijn eindigheid. Ik vind het niet erg meer om een dagje ouder te worden, integendeel: ik ben blij dat ik er nog ben. Elk jaar is een cadeau dat mijn broer nooit heeft gekregen." (Micheline)

NU EENS VOORUIT, DAN WEER ACHTERUIT

Johan Maes, rouwtherapeut: "Rouwen is een constante slingerbeweging tussen twee dynamieken: verlies en herstel. Soms ben je meer gefocust op het verleden. Je haalt herinneringen op, gaat naar het kerkhof, bekijkt foto's. Je bent verliesgericht bezig. Op andere momenten probeer je jezelf en je leven opnieuw vorm te geven. Je neemt je job of hobby's weer op, denkt aan verhuizen, kijkt naar de toekomst. Je bent herstelgericht bezig. Die twee processen lopen gelijktijdig. Soms slaat de slinger meer door naar de ene kant, dan weer naar de andere."

4 manieren om te rouwen

Hoe rouwen we vandaag in België? Een onderzoek bij 600 mensen in opdracht van uitvaartspecialist Dela onderscheidt vier rouwstijlen.

- 1 Cocoon-rouwen.** Je verwerkt het verdriet vooral binnen je eigen sociale kring, en hebt veel behoefte om met vrienden en familieleden gedachten en gevoelens uit te wisselen.
- 2 Therapeutisch rouwen.** Je zoekt vooral steun buiten je eigen omgeving: bij een professionele hulpverlener (zoals een psycholoog of rouwtherapeut), een zelfhulpgroep, een online platform of via sociale media.
- 3 Emotionele ontreddering.** Je kunt je verdriet niet uiten en blijft in de emotie hangen. Dit kan zorgen voor gevoelens van angst en uitputting.
- 4 Actiegericht rouwen.** Je probeert je gevoelens onder controle te houden via activiteiten: onderzoek doen naar de omstandigheden van het overlijden, een herdenkingsgroep opstarten, een benefiet organiseren.

ZONDER EINDPUNT

Johan Maes, rouwtherapeut: "Een misverstand rond rouwen is dat het een eindpunt zou hebben. Dat het verdriet en de pijn stilaan wegebben, tot je een nieuw evenwicht bereikt en verder kunt met je leven. Dit idee gaat terug op het fasenmodel waarmee lang gewerkt werd: de vijf fasen in de rouwverwerking waar je zogezegd doorheen moet, van ontkenning over woede tot aanvaarding. Soms wordt daar zelfs een concrete tijdaanduiding aan vastgehangen, zo van: na een of twee jaar moet je beginnen af te ronden. Onzin, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek."

Rouwen kan niet herleid worden tot het doorlopen van fasen en hoeft ook niet 'over te gaan'. Je neemt het verlies en het gemis mee doorheen je levensloop. Het blijft regelmatig opnieuw om aandacht en ruimte vragen, op verjaardagen of belangrijke momenten. Maar het kan ook opduiken als je tijdens het winkelen een moeder en dochter ziet en beseft dat je dit nooit meer met jouw moeder kunt doen. Of je ziet iets op televisie of leest iets wat je aan haar doet denken. Het is perfect normaal om jaren later nog af en toe teruggekataapulteerd te worden in je rouw."

"Ik deed haar foto in een hangertje"

"Mama is bijna twee jaar geleden gestorven na een lange strijd tegen borstkanker. Ze was nog maar 48 jaar. Zo jong, het is niet eerlijk. Ze zal nooit oma worden, iets waar ze enorm naar uitkeek. Maar ik zal aan mijn kinderen later zeker over haar vertellen, en over de superoma die ze geweest zou zijn. Mama's urne staat in mijn ouderlijke huis, zodat ze nog altijd de warmte van haar gezin kan voelen. We hebben ook een hoekje voor haar ingericht. Met een herinneringendoos waarin allerlei spullen zitten die ons aan mama doen denken. Papa en ik dragen ook een hangertje met haar foto, zo is ze altijd bij ons. Soms gebeurt er iets waardoor ik ineens haar aanwezigheid voel. Een vlinder die op mijn hand komt zitten, haar lievelingsliedje op de radio. Dat geeft me weer de kracht om verder te gaan." (Cherish)

Vicky krabbelt langzaam overeind na de dood van haar vriend

Vicky (34): "Drie dagen voor ik zou bevallen van Lorre, kregen we te horen dat Tim darmkanker had. We tuimelden met een klap van een roze wolk in een nachtmerrie. De dag nadat ik met de baby was thuisgekomen, moest Tim naar het ziekenhuis. Eerst leek de behandeling aan te slaan, maar daarna ging het de verkeerde kant op. Niet dat ik dat wilde inzien. Tim, doodgaan? Dat mocht niet, dat kon niet. Zelfs toen hij meer dan veertig kilo was afgevallen, dacht ik nog dat het goed zou komen. En toen hij weggleed in een coma, wachtte ik tot hij wakker zou worden. Maar hij ging dood. Ik was in shock. Kwaad ook, op alles en iedereen. Vooral op het lot, dat Tim van me had weggerukt en Lorre zonder papa deed opgroeien. Maanden later werd ik nog altijd woest als ik op Facebook zag hoe leeftijdgenoten foto's postten van hun gezinnetje, of een tweede kindje aankondigden. Daar moest ik mezelf echt tegen afschermen, omdat ik voelde dat het

me vanbinnen opvat. Op een gegeven moment maakte de boosheid plaats voor berusting: Tim is dood, hij komt niet meer terug. Het voelde aan alsof ik hem een tweede keer moest afgeven, en nu definitief, toen ik besefte dat ik dit moest accepteren. Wat me erdoor heeft geholpen in die eerste moeilijke periode? In de eerste plaats onze zoon, die sterk op hem lijkt en in wie hij voortleeft. Voor Lorre moest ik doorgaan, ook met dagelijkse bezigheden als hem wassen, aankleden en eten geven. Ik zorgde voor mijn kind met mijn laatste restje energie; er schoot niets over voor mezelf. Na een halfjaar heb ik hulp gezocht bij een psychiater. Niet om medicatie voorgeschreven te krijgen, maar om te praten en mijn leven weer op de rails te krijgen. Ik ben toen ook aan yoga gaan doen, heb veel gelezen, ben beginnen te lopen, heb een peuterturngroep opgericht. En vanuit mijn eigen ervaring met Lorre heb ik een boekje geschreven voor peuters, en

een verwerkingsdoos samengesteld met speeltjes en spulletjes om het onderwerp dood en rouwen bespreekbaar te maken met jonge kinderen. En ik ben van werk veranderd: vroeger werkte ik als 'gewone' kleuterjuf, nu sta ik in het bijzonder onderwijs. Bewust en met volle overtuiging: dit is mijn roeping. Ik ben sterker en rustiger geworden, maar het verdriet om Tim vreet nog altijd aan me. Ik huil nog veel, al probeer ik me in te houden voor Lorre. Hij mag gerust zien dat ik triest ben, maar hij moet ook zien dat ik sterk ben en weer overeind krabbel. We praten nog veel over Tim. Hij zal zich zijn papa nooit herinneren, dus is het aan mij om zijn nagedachtenis levend te houden. Onlangs was het een mooie heldere nacht en volle maan. Lorre en ik hebben toen samen in de tuin geslapen. Dicht bij de maan en de sterren, dicht bij papa."

Meer info over het boek en de verwerkingsdoos van Vicky op de-mooiste-ster.be

"Tim doodgaan? Dat kon niet. Zelfs toen hij meer dan veertig kilo was afgevallen, dacht ik nog dat het goed zou komen"

Op zo'n intens verdriet staat geen vervaldatum

ZO HELP JE IEMAND ROUWEN

- Vermijd clichés en doodoeners, zoals 'Het gaat over' of 'Je moet nu eenmaal verder'. Zo geef je de boodschap dat het rouwen niet te lang mag duren.
- Probeer de pijn niet op te lossen, maar te erkennen en mee te dragen. Zeg: 'Ja, je hebt verdriet, dat is heel normaal'. **Veeg het niet onder tafel.**
- Bied concrete hulp aan en neem zelf initiatief. Zeg niet: 'Bel gerust als er iets is', maar **bel zelf**. Geef steun bij het dagelijkse functioneren: breng soep, doe boodschappen, help de kinderen bij hun huiswerk, zet bloemen op tafel.
- Luister 80% van de tijd en spreek 20%.
- Mobiliseer het **sociale netwerk** van de rouwende, of help om het te mobiliseren. Spreek met vrienden en kennissen een beurtrol af om binnen te springen.
- Respecteer zijn of haar **unieke rouwtraject**. Ook als dat anders is dan hoe jij het gedaan hebt of zou doen.
- Vertel over de overledene. Dingen je je herinnert, die jullie samen beleefd hebben, die je zijn bijgebleven. Laat merken dat **je hem of haar niet zult vergeten**.

10 dagen

rouwverlof in plaats van drie, op te nemen in het jaar na het overlijden, omdat de echte schok vaak pas later komt. Het is een thema dat al langer op de politieke agenda staat en dat nu opnieuw op tafel ligt, na een wetsvoorstel van SPA. Het kabinet van minister van Volksgezondheid Maggie De Block onderzoekt de haalbaarheid ervan.

"Ik voelde zoveel door elkaar"

"Ik dacht dat ik alleen maar intens verdrietig zou zijn als mama zou sterven. Maar ik was zoveel meer dan alleen triest. Ik was boos, omdat ze zomaar was weggeglip in haar slaap en niet meer wakker was geworden. Ik was woest op mezelf en voelde me schuldig, omdat ik de laatste jaren zo weinig tijd met haar doorgebracht. Ik was ook beschaamd, omdat ik opgelucht was dat haar - en mij, als enig kind - een lang ziekteproces bespaard was gebleven. En ik voelde me bevrijd, want mama had altijd als een moederkloek bovenop me gezeten, ook toen ik volwassen was. Een therapeut heeft me geholpen om dat kluwen aan gevoelens te ontwarren en me doen inzien dat ze er mochten zijn. En dat het betekende dat ik mijn moeder graag had gezien." (Judith)

"De dood van mijn vader deed meer met me dan ik ooit had kunnen denken"

"Papa was 84 toen hij stierf. Een mooie leeftijd, maar ik had onderschat wat zijn dood met me zou doen. Ik was ineens wees, niemand's kind meer. En de papa die gestorven was, was niet alleen die hardhorige man, maar ook de man die me had leren fietsen, die me naar mijn kamer had gestuurd om te studeren en voor wie mijn vriendjes nooit goed genoeg waren. Mijn broers stonden erop dat we het huis zo snel mogelijk zouden leegmaken, om het te verkopen. Voor mij was dat te vroeg, maar ik ben toch maar mee gaan opruimen. Ziek ben ik ervan geweest, toen we het hele hebben en houden van mijn ouders naar het containerpark en de kringwinkel hebben gebracht. Al die spullen die ze hadden gekoesterd, waarvoor ze hadden gespaard. Hun hele geschiedenis, en wij gooiden die zomaar weg. Ik zie nog altijd voor me hoe de pijpencollectie van papa in de container verdween." (Joëlle)

DIT KAN THERAPIE VOOR JE DOEN

Johan Maes, rouwtherapeut: "Mensen zoeken vaak hulp omdat ze in hun eigen omgeving niet gehoord worden. Of omdat de mensen rondom hen, of zichzelf, vinden dat ze lang genoeg getreurd hebben en verder moeten. Het grootste deel van het werk van een therapeut bestaat dan ook uit 'normaliseren': zeggen dat het rouwproces normaal verloopt. Ja, het is normaal dat je een half jaar na de dood van je man nog niet functioneert als vroeger. Dat je na vijf jaar soms nog huilend wakker wordt. Dat je na tien jaar nog altijd de behoefte voelt om over hem te praten en zijn naam te noemen. Dat je na twintig jaar

nog altijd verdrietig wordt als je iemand tegenkomt die op hem lijkt. Soms komen mensen ook in therapie omdat ze niet meer kunnen functioneren in hun dagelijks leven of (zelf)destructief gedrag vertonen. Of ze zoeken hulp voor gezondheidsklachten, die een verborgen rouw blijken te maskeren. Wat we als rouwtherapeut kunnen doen: luisteren, erkenning geven aan het verdriet, niet meteen oplossingen aanreiken. En op zoek gaan naar veerkracht bij de rouwende, door niet alleen te focussen op zijn verlies, maar ook op positieve gevoelens: liefde, dankbaarheid, verbinding over de dood heen."

"In m'n hart is maar plaats voor één grote liefde"

"Je hebt een jaar nodig om alles een plaats te geven, zeggen ze altijd. Maar ik heb er na de dood van mijn man minstens twee jaar over gedaan. Nu gaat het beter. Ik kom weer buiten, geniet van kleine dingen, leef van dag tot dag. Maar ik zal altijd alleen blijven. In mijn hart is maar plaats voor één grote liefde." (Else)

Hen **vergeten** doe je nooit

“Ik mis mijn vader zo”

“Mijn pa was mijn held. Toen hij ziek werd, vroeg hij me: ‘Ik ben altijd jouw rots geweest, wil jij nu de mijne zijn?’ Je vader verliezen is een deel van je wortels verliezen. Maar wie net als ik het geluk had om goede ouders te hebben, weet dat ze je niet in de steek hebben gelaten, maar je hebben verlaten. Een groot verschil.” **(Marianne)**

4 op de 5 rouwenden slagen erin om ‘goed’ te rouwen en er op eigen kracht uit te komen. 1 op de 5 heeft hulp van buitenaf nodig.

“We willen ons verdriet delen met anderen”

“Onze zoon Gijs is gestorven in de fleur van zijn leven, op zijn dertigste. Mijn man en ik wilden ons immense verdriet delen met anderen. We hebben een herinneringsboek aangelegd: iedereen schreef iets op of plakte er een foto of knipsel in. Het werd een schat vol verhalen. Zo fijn om te lezen welke momenten met hem anderen koesteren. Op de eerste verjaar-

dag van zijn overlijden hebben we kaartjes in de grond bij zijn graf gestoken, waarop we dingen hadden geschreven die we nog wilden vertellen. Daarna zijn we gaan eten, en iedereen had een voorwerp bij zich dat hem of haar aan Gijs deed denken en vertelde daar iets over. Ik ben nog altijd heel verdrietig, maar ook ontroerd dat hij zo geliefd was.” **(Christine)**

5 MYTHES OVER ROUWEN

1 De tijd heelt alle wonden. Tijd op zich doet niets, het gaat om wat je dóét met de tijd. Soms beginnen mensen pas te rouwen na twintig jaar, omdat ze het verdriet verdrongen hebben.

2 Op een gegeven moment moet je loslaten. Rouwen is juist op zoek gaan naar een nieuwe, andere manier van verbinding, door bijvoorbeeld de fysieke aanwezigheid om te zetten in een symbolische aanwezigheid. De overledene blijft een deel van je leven.

3 Je ruimt de spullen van de overledene best zo snel mogelijk op. Er is niets mis mee om voorwerpen van de overledene te koesteren, als houvast, ankerpunt of herinnering.

4 Je moet je gevoelens van je afpraten. Dat is niet altijd zo. Stel dat je boos bent op de overledene: door over je boosheid te praten kun je die juist aanwakkeren. Beter is om na te gaan waar je boosheid vandaan komt, welke functie ze heeft, om daar vervolgens iets mee te doen.

5 Rouwen is je verdriet uiten. Dat is maar één manier van rouwen. Je kunt ook rouwen door te denken, te dromen of iets actiefs te doen, zoals wandelen, de tuin omspitten of een kast opruimen. Of door positieve emoties te ervaren en te uiten, zoals dankbaarheid of trots.

Dit was voor jullie een grote steun...

• “**Dirk, mijn huidige man.** Mijn eerste man was nog geen jaar dood toen ik hem leerde kennen. In het begin heb ik nog veel over hem gepraat, veel gehuild. Dirk begreep dat ik afscheid moest nemen. Hij hield me vast en troostte me.” **(Patricia)**

• “**Mijn vader was een verwoed golfer. Na zijn dood ben ik ook beginnen te golfen, bij dezelfde club. Het doet me goed: ik ben in de buitenlucht, in beweging én ik heb het gevoel dat ik dicht bij papa ben.**” **(Diane)**

• “Ik heb zoveel mogelijk herinneringen aan mijn broer opgeschreven en zijn **levensverhaal** gereconstrueerd, samen met mijn ouders. Zo bang was ik dat ik veel van hem zou vergeten in de loop der jaren. Toen ik het allemaal zwart op wit had staan, bedaarde de storm in mijn hart.” **(Sandrine)**

• “**Mijn geloof verzacht de pijn. Ik vertrouw er rotsvast op dat ik mijn beste vriendin ooit zal terugzien.**” **(Carina)**

• “Ik slaap in de winter nog altijd in de **pyjama’s** van mijn man, onze dochter draagt zijn sjaals, onze zoon zijn horloge. En zijn jas hangt nog altijd aan de kapstok in de gang. Sommige mensen vinden dat raar, maar voor ons voelt het alsof hij zo nog een beetje bij ons is.” **(Veronique)**

• **Mijn Mexicaanse schoonzus heeft een mooie traditie uit haar moederland in onze familie geïntroduceerd: op de verjaardag van een overleden familielid maken we zijn of haar lievelingseten klaar en schuiven een extra stoel aan tafel. Ik vind het altijd weer bijzonder om witloofrolletjes te eten op de verjaardag van mijn moeder en naar die lege stoel te kijken.**” **(Rosemarie)**

• “De **buren** sprongen elke dag binnen en bleven dat doen, ook toen mijn man al maanden dood was. Al was het maar voor vijf minuten, het zorgde ervoor dat ik me minder alleen en verlaten voelde.” **(Ida)**

• “Ik heb een **boompje** geplant, dat symbool staat voor mijn overleden kleinkind. Het groeit en bloeit en wordt elk jaar groter en sterker.” **(Jeanne)**

Meer weten?

Johan Maes is rouwtherapeut en geeft rouwcur-sussen, opleiding en training aan zorgverleners. Hij schreef samen met Evamaria Jansen ‘Ze zeggen dat het overgaat: leven met rouw en verdriet’ (uitg. Witsand, 2009). Recent verscheen van hem ‘Gehavend. Notities voor eigen-wijs rouwen’ (uitg. Witsand), een geschenboekje voor rouwenden.

Meer info op www.johanmaes.co ■