

Verder

Corona bracht de dood dichtbij, maar goed afscheid nemen lukte vaak niet. En wat met de rouw dan? 'Die duurt levenslang', zeggen **drie rouwconsulenten**. Omdat de dode niet terugkeert, en de relatie niet sterft. 'We moeten leren het verlies draagbaar mee te nemen.' **RIK VAN PUYMBROECK**



Echt afscheid nemen doe je soms pas jaren later.

© SIKKA VANDECASTELE

'Empathie zou een vak op school moeten zijn'

Sylvie De Mey

Plots zag ze dat Olivia, haar dochter van toen vier, haar Petit Gervais-yoghurtje vasthield met haar mouw over haar hand. Omdat het zo koud is', zei ze, 'zo koud als papa.' De koude sloeg over op het hart van Sylvie De Mey. Met haar dochterjes had ze haar man Dennis, overleden na een werkongeval, in het mortuarium begraven. Het was een autopsie nodig, daarom mochten ze alleen zijn hand aanraken. 'Wat Olivia zei, bracht veel verdriet. Maar het moeie aan die vreesheid is dat het me sterkte om dit te doen.'

10 juli 2017 was het. Na een mooi familieweekend - 'maandag stuurde hij om 10 uur nog een sms: 'Ik mis jullie al' - kwam

Dennis Kempenaers in een Antwoops havenbedrijf onder een lading houten palletten terecht. Anderhalf uur na de sms was hij er niet meer. 'Om halftwee opende ik na de middagpauze de deur van het ING-kantoor waar ik werkte, om kwart voor twee kwamen twee mensen binnen. Ik dacht dat ze een rekening kwamen openen, maar ze waren van Slachtofferhulp. Ze stelden zich niet voor, ze spraken meteen hun ingestudeerde zin uit: 'Wij komen u helpen door de dood van uw zoon. Dennis Kempenaers vandaag is overleden door een werkongeval.'

Waar we zitten, in Westmalle, staat het rouwcentrum van Dennis in haar rug. Emaast dat van haar mama, die twee jaar geleden overleed na kanker. Waar we zit-

ten, zitten normaal mensen met verdriet en in rouwverwerking. De Mey, 37, luistert dan en geeft raad. Nu vertelt ze zelf.

Sinds een jaar runt ze haar praktijk, Syl La Vie. Ze is nu rouw- en verliesconsulente. 'Ik had talen gestudeerd. In mijn derde jaar deed ik stage bij ING in Londen en naden ook in Brussel. Ik kon er bijleven werken als personal assistant van de marketingdirecteur. Maar toen mijn oudste dochter Anaïs werd geboren, werd de verplaatsing naar Brussel zwaar. Ik was vier uur onderweg en maar net op tijd om haar van de crèche te halen. Toen ze iets later bij ING in Oostmalle een specialist belegen zochten, ging ik daarop in. Ik schoolde me om en uiteindelijk deed ik dat acht jaar. Ik haalde mijn cijfers, maar bijna elke week

'Je moet toch niet meer wenen, het is al zo lang geleden', hoor je vaak. Maar dat verdriet gaat echt niet weg.

zei ik tegen Dennis: 'Ik doe dit niet graag.' Drie weken voor zijn dood besloten we samen: ik zou weer gaan studeren. Psychologie. Of iets met kinderen en jongeren.'

Dennis-bierje

'Follow the Sun' van Xavier Rudd speelde op de afscheidsdienst van Dennis Kempenaers. Omdat het zijn lievelingsliedje was, en omdat het volgens De Mey klinkt zoals hij was. Op 19 mei, zijn verjaardag, en op 10 juli spelen ze het zeker. Dan staan De Mey en haar dochters bij zijn graf, laten ze ballonnen op vieren ze zijn leven.

Maar misschien zegt het liedje ook iets over De Mey en over hoe ze haar leven omgooide. Van dag één dacht ik: 'Wat telt er nu echt in je leven?' Natuurlijk waren dat mijn dochters. Een week later had ik voor hen een afspraak met een rouwconsulent. Niet voor mij, ik leunde eerst op mijn opvangnetwerk, mijn zussen bijvoorbeeld, heel belangrijk. In je netwerk zit veel herstel. Maar ik wist dat ik zelf niet de gepaste stem kon geven aan Anaïs en Olivia. Daarvoor stond ik er te dichtbij.'

Het afscheid, zegt ze nu plots, is meer dan de begrafenis en het getogen. 'Echt afscheid nemen doe je pas nadien. Soms jaren later. En soms kan je je ongelofelijk alleen voelen, want er komt altijd een moment waarop je alleen naar huis gaat.'

Een jaar na Dennis' overlijden schreef De Mey zich in voor een toelatingsproef voor het postgraduaat rouwconsulent. Sinds juni heeft ze haar certificaat. In de oot de spekkamer was, komen nu mensen zitten zoals zij. Het lijkt op het motto 'maak mest van je shit'. Dat is heel wel. Er zijn dingen die je pas weet als je ze hebt meegemaakt. Vroeger hielden ze kinderen vaak weg van de dode. Dat is niet goed, maar je moet ze wel voorbereiden: hoe ziet de ruimte eruit, hoe ligt papa, wat heeft hij aan? Zo vang je veel trauma op.'

Zeker bij kinderen, in eerste instantie haar doelgroep, is herkenning van signaalgedrag belangrijk. 'Je moet westappen van de pure diagnostiek. Wat telt, is wat in dat emotioneel vat zit. Een lastig kind bestaat niet. Wat zit er in die ongecontroleerde emoties, in die woede? Daarnaast ga ik op zoek. Natuurlijk is praten erg belangrijk. Ik pas dat bij mijn meisjes toe. We praten veel over Dennis, zo houden we hem in leven. Bijna elke dag klinkt: 'Wat zou papa zeggen?' Van hem leerde ik wat yolo betekent. Hij was allergisch voor mensen die altijd somber waren. Na zijn dood koos ik er bewust voor de somberheid niet op mijn schouders te halen. Vorig jaar leten we een Dennis-bierje braken. Hij was een bierliefhebber. Veel meer dan in herdenken zit er kracht in het eren.'

Dat is ook wat ze nu probeert door te geven. Haar praktijk heet niet zomaar Syl La Vie. 'Ik zeg het al heel mijn leven: 'C'est la vie'. En iedereen noemt me Syl. Daarin zit geen fatalisme. Daaruit heb ik het omarmen van wat al te veel wordt weggestopt. 'Je moet toch niet meer wenen, het is al zo lang geleden', hoor je vaak. Maar dat verdriet gaat echt niet weg. Je moet proberen een mooie manier te vinden het leefbaar te maken.'

Opnieuw gaan dansen

Lukt het haazerf? Met andere woorden: wie zorgt voor het verdriet van de rouwconsulente? 'Allicht zal dat voor sommigen nog altijd de labiele weduwe zijn, maar ik heb geleerd goed voor mezelf te zorgen.

Voor Syl, die sinds enige tijd een nieuwe partner heeft, dat is de vader van haar dochter. Maar ik hou zelsveel van Thomas nu. Al is het een oefening en kennen we allemaal schuldgevoel. Ik ben iemand die graag dans. Hoe kan ik gaan dansen na mijn man dood? Dit was moeilijk. Maar stil aan heb ik het leven weer kunnen omarmen. Het durf stilfaan te zeggen dat ik op nieuw gelukkig ben, maar het verdriet en het gemis zullen altijd blijven.

Dat is misschien ook nodig? 'Zeker. Rouw is niet alleen iets dat bij de dood hoort. Het hoort ook bij echtscheiding of bij ziekte. Het is allesomvattend. Maar we hebben het op school niet geleerd. Daarom pleit ik voor een vak om te leren. En inzien dat de shit overal zit, is ook al iets.'

'Rouw is uniek en universeel'

Johan Maes

Hij is agoog, 67 bijna, hij noemt zich eerder rouwtherapeut dan rouwconsulent en elf jaar geleden stapte Johan Maes naar de Atteveldehogeschool in Gent met de vraag of het geen tijd werd voor een postgraduaat rouw- en verliesconsulent. Vorig jaar zou het tienjarige bestaan van de opleiding zijn gevierd, corona besliste over die voorwaardelijke wijs. Maar corona zorgde nog voor iets anders. Normaal hebben we elk jaar twintig studenten. Nu gaan we er twee keer twintig opleiden. We kregen zeker zeventig aanvragen. Onze hypothese is dat dat door corona komt. Er was meer confrontatie met de dood en oude rouw werd geactiveerd.'

Voor Maes, die 'Het Lazarus-effect' schreef, een roman over de impact van verlies op een gezin, is rouwzorg als een piramide. De brede basis komt van familie, het netwerk, de huisarts. In een tussense fase vind je de rouwconsulent. Aan het topje zit de rouwtherapeut, die helpt bij gecompliceerde rouw. '90 procent van de mensen doorloopt een gewoon rouwproces, bij de rest is het rouwtraject een lijnenweg. Vaak omdat er een combinatie is met andere problematieken: angst, depressie, oude trauma's, moeilijke hechting.'

Het probleem is dat wij - mensen die niet betrokken zijn bij het verlies dat een ander treft - niet weten wat te doen. En niet weten hoe lang rouw kan duren. 'Levenslang. Rouw schrijft zich in het boek van je leven. In die hoef niet altijd te evolueren tot een complete storm, maar zowel bij de Wereldgezondheidsorganisatie als bij de DSM (het classificatiesysteem voor psychische aandoeningen, red.) is er een diagnose van

de gecompliceerde rouwstoornis'.

Zelf onderscheid ik rouw en rouwpijn. Dat laatste is jammerlijk, want de maatschappij wil het snel weg en de rouwende wil het vasthouden, omdat het zijn enige manier is om niet de overledene in verbanding te blijven. Maar rouw is veel meer dan pijn. Rouw is ook liefde, juist omdat we ons hechten. De persoon sterft, maar de relatie en de liefde ervoer niet. In coronatijd kwam een man die zei dat de dood van zijn vader na twintig jaar weer naar boven kwam. 'Goed', zei ik, 'hij vraagt weer om aandacht'. Fysieke aanwezigheid wordt symbolische aanwezigheid. Daarom zal ik nooit iemand vragen hoe de overledene heette. Ik vraag hoe hij of zij heet.'

Doorliven en dóorliven
Waarom hij zo met rouw bezig is, realiseerde Maes zich pas een halfjaar geleden. 'Ik was de oudste van drie. Mijn jongste broer was zwaar fysiek en mentaal gehandicapt. We gingen elke week op bezoek, maar spraken er niet over. Hij stiet toen hij zeven was. Ik was elf. Pas een halfjaar geleden besefte ik: natuurlijk praai ik elke dag over rouw, er is nooit met mij over gesproken.'

Het bijzondere is dat rouw zowel uniek als universeel is, zegt Maes. 'Als het alleen om jou was, dan was het moeilijk om mensen te helpen. Maar er zit dus ook iets universeels in. In patronen en processen. Er is kennisinzicht en er bestaan rouwmodellen. Aan de universiteit van Utrecht is onderzoek gedaan op basis van het copingprincipe. Een verlieservaring is een stresservaring, en we moeten mensen leren daarmee om te gaan. Het helpen reduceert dan het draagbaar niveau. Vroeger wa-



© SIKKA VANDECASTELE

ren er mythes: je moest eerst doorliven voor je kon dóorliven. Nee: je moet de twee doen. Er is verliesgerichte en herstelgerichte rouw. Gezond rouwen is tussen de twee heen en weer bewegen. Vrouwen zijn vaker verliesgericht, mannen eerder herstelgericht. Is er een familieoverloot na de dood van een kind, dan zegt de man snel: 'We zullen gaan.' Terwijl de vrouw zegt: 'Nu al?' Dat is allebei oké, als je tussen die twee kan bewegen.'

Maes wordt weleens om advies gevraagd bij uitvaarten. 'In corona heb ik altijd gezegd: 'Stel dat afscheid niet uit, doe het. Anders, maar toch. Bij de dood hoort iets symbolisch, iets sacraals. En je kan er als mens altijd voor de andere zijn. Niet met clichés als 'sterkte' of 'bel me als ik iets kan doen'. Mensen bellen niet. Schrijf een kaartje met een persoonlijke anekdote en bied concrete hulp aan: 'Zal ik de kinderen naar school brengen?' Of zeg desnoeds: 'Ik heb geen woorden.'

Ik zal iemand nooit vragen hoe de overledene heette. Ik vraag hoe hij of zij heet.

'Johan Terry (de acteur, die tijdens de lockdown zijn vader verloor, red.) schreef dat in 'Het uur blauw': 'Je zou bij wijze van spreken iemand ook 'veel vinaigrette' kunnen toewensen, als het maar gemeent is. (...) Het rouwproces is een beetje als een vinaigrette. Eerst is er een flinke scheut azijn. Het zure verdriet van het gemis. En langzaam voeg je daar wat druppels boning bij (...). Hij is er nog wel, maar de zuurte wordt eerbaar. Op den duur misschien zelfs lekker met wat mosterd, peper en zout erbij. (...) Wens elkaar gerust veel vinaigrette. Een bitterzoet rouwproces.'

'Bij elk verlies hoort een verhaal'

Claude Croes en Evelyn Baert

'Rouwen is een werkwoord', schrijft Claude Croes in zijn boekje 'Gemaakerd afscheid'. 'Maar de families werden op werkdag dood gezet.'

In twee zinnen zit wat corona in 2020 betekende voor de dood. Het virus nam levens weg en verhandelde afscheid. 'In is te verwachten dat het verlies van de nabeslende op de dag van de verjaardag van de dood.'

Het is een goed idee om naast je verjaardagskalender ook een rouwkalender te hangen.

Dat deed hij niet zomaar als politicus. Sinds 1 juli 2019 is Croes, samen met zijn partner Evelyn Baert, rouwconsulent. Van opleiding bent ik maatschappelijk assistent. Dat beroep oefende ik even uit, maar zouda ik burgemeester werd, werd ik fulltime politicus. (glimlacht) Misschien ben je als burgemeester elke dag een maatschappelijk assistent voor de 2.200 inwoners.

Maar enkele jaren geleden overleed Claude Van Marcke, mijn collega-burgemeester in Aangegeven. Hij was 48. Enkele dagen voor de begrafenis belde iemand me voor een afspraak die ik zei dat ik niet kon. Soms begrafenis was voor één gesprek. Soms voor vijf. Soms meer. De burgemeester luistert, laat vertellen, vaak aan de hand van foto's. Soms hebben die mensen pas iemand verloren die ze al maatschappelijk al lang me. 'Een man van 86 kwam, zijn vrouw is 35 jaar geleden overleden. Rou-

len sporten naar een personal coach. Maar voor rouw? Niemand. We zeggen allen: sterkte. Maar wat betekent dat? Een goed idee zou het zijn om naast je verjaardagskalender ook een rouwkalender te hangen. Het ook eens naar de nabeslende op de dag van de verjaardag van de dood.'

Het is een goed idee om naast je verjaardagskalender ook een rouwkalender te hangen.

Via afstandsonderwijs volgden Croes en zijn partner een opleiding tot rouwconsulent en zo richtten ze De Rouwtoonde op. 'Een rotonde is een plek waar je rondjes kan rijden. Dat gevoel hebben rouwendenden vaak. Ik wil de persoon zijn die die mensen de juiste afslag kan geven. Meer niet. Je moet het zelf doen. Terwijl het niet is die diëtist. Ze kan helpen, maar afvalen moet je zelf.'

Als een vingerafdruk

Silvan vinden mensen de burgemeester, thuis, waar in zijn bureau zeteltes staan. De doos met Klenex binnen handbereik. Soms klenex voor een één gesprek. Soms voor vijf. Soms meer. De burgemeester luistert, laat vertellen, vaak aan de hand van foto's. Soms hebben die mensen pas iemand verloren die ze al maatschappelijk al lang me. 'Een man van 86 kwam, zijn vrouw is 35 jaar geleden overleden. Rou-



© SIKKA VANDECASTELE

wen was altijd moeilijk bespreekbaar. Zeker hier - ik mag dat zeggen - in West-Vlaanderen. Terwijl het als een vingerafdruk is: praat met duizend mensen die iemand verloren heeft en hoor duizend andere verhalen.'

Eén ervan is zijn verhaal. Vorig jaar, op 21 december, overleed zijn moeder, Jenny Tiers. Al vier jaar verbleef ze, zwaar hulpbehoevend, in een woonzorgcentrum. 'In een astronautenpak namen we afscheid van haar. Maar een dag of 20 later kreeg ik zelf covid en belandde ik in het ziekenhuis. Daardoor kon ik de uitvaart, voorzien op 29 december, niet meemaken. We hebben die uitgesteld tot 9 januari.'

Dat uitstel was belangrijk, omdat juist die afscheidsdienst van belang was. 'Zelf vond ik pas rust na haar begrafenis. Het was een afscheid met 15 mensen, maar we deden het alsof het voor duizend mensen was. In onze gemeente overleed Caroline, 48, in volle coronaperiode. 'Sterker van Nick Desdubbele (uit Dierik, red.) is voor haar geschreven. Haar man wilde haar een viering geven die ze verdiende. 'Desnoeds wacht ik vier maanden', zei hij. Een jaar het niet is die diëtist. Ze kan helpen, maar afvalen moet je zelf.'

Wat je, zeg hij, dan wel mensen deden dat dit of dat moest bij een verlies. Mijn eigen vader, die vier jaar lang elke dag van 16 tot 20 uur bij mijn moeder in het woonzorgcentrum was, vroeg me na haar overlijden: 'Hoeveel keer moet ik naar het kerkhof?' Die vraag had ik niet zien aankomen. Maar ik kon wel antwoorden: 'Wil je twee keer per dag gaan?' 'Goed. Wil je twee keer per jaar gaan?' 'Net zo goed.' 'Gelukkig bestaat daar geen wegvinger over.'

Verder