

Tim Overdiek en Wim van Lent

# Als de man verliest

*Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw*

Uitgeverij Balans

# Inhoud

	Woord vooraf door Peter van Uhm	9
	Inleiding	13
	A.F.Th. van der Heijden: <i>'Ik wil Tonio in heel zijn tragiek bij me houden, dicht tegen me aan'</i>	21
1	Verlies	34
	Humberto Tan: <i>'Ik schaam mij niet voor mijn tranen. Dat heb ik te danken aan mijn moeder'</i>	59
2	Onmacht en almacht	68
	Mano Bouzamour: <i>'Na drie jaar geen contact met mijn familie moest het gif uit mijn systeem'</i>	87
3	Isolement	97
	Ruard Ganzevoort: <i>'Elk nieuw verlies heeft zijn eigen gezicht. Rouw is veelkleurig'</i>	121
4	Suicide, zelfmoord, zelfdoding	132

	Marc de Hond: <i>'De beste grappen hoor ik op begrafeningen'</i>	153
5	Mannenlijn	163
	Falko Zandstra: <i>'Zo bang om alles kwijt te raken, dan faal je als echtgenoot, vader en man'</i>	186
6	Mannenbroeders	195
	Ahmed Marcouch: <i>'Iemand vroeg hoe ik me voelde. Dat zette me aan het denken'</i>	217
7	Onze moeders	225
	Douwe Bob: <i>'Liefde geven is moeilijk. Ik wil het in ieder geval anders doen dan mijn vader'</i>	230
8	Seksualiteit en Intimiteit	238
	Roek Lips: <i>'Je kunt er niet omheen. Ga de rouw aan en ga niets uit de weg'</i>	261
9	De strijdbijl begraven	271
	Wibe Veenbaas: <i>'Als mijn tranen bleven stromen, verlangde ik weleens naar de stilte van de dood'</i>	300
	Dankwoord	307
	Bibliografie en bronvermelding	311

# Woord vooraf

In de krijgsmacht weet men dat iedereen in het leven met teleurstellingen te maken krijgt. Militairen zijn bekend met les één: omgaan met teleurstellingen. Wij leren elkaar dat je meer kunt dan je denkt en dat je door kunt gaan als anderen stoppen.

Deze les zat in mijn mentale rugzak. Ik had geleerd door te gaan en het goede voorbeeld te geven als het echt tegenzat. Juist dan moest ik op mijn mensen letten, even een duwtje in de rug of een schouderklopje geven. Door anderen te helpen, hielp ik mijzelf ook.

Ik wist al lang dat dat niet makkelijk was, want door ongelukken en geweld had ik mensen verloren voor wie ik me verantwoordelijk voelde. De gesprekken met nabestaanden maakten op mij diepe indruk. Ieder verlies was uniek en bijzonder. Er was geen ‘menukaart’, ‘recept’ of ‘proto-

col' waar je uit kon kiezen hoe om te gaan met het verlies en verdriet.

In 2008 worden wijzelf van de ene op de andere dag nabestaanden. Mijn zoon Dennis sneuvelt tijdens een missie in Afghanistan. Mijn gezin en ik worden lotgenoten van die fijne mensen die ik onder zulke bizarre omstandigheden had gesproken. Het leven blijkt toch helemaal anders.

Anders, ondanks alle ervaring die al in mijn rugzak zat...

Anders, ondanks het warme nest dat mijn gezin voor mij was en nog steeds is...

Anders, ondanks de steun van Defensie en mijn naasten...

Maar ook, samen op zoek naar de weg vooruit.

De weg vooruit zou nooit meer zijn zoals wij ooit hadden bedacht, maar moest wel de moeite waard zijn om in te slaan. Dat waren we aan elkaar en aan Dennis verplicht.

Wij besloten elkaar de ruimte te geven om het op zijn of haar manier te doen, zonder elkaar los te laten omdat het verlies anders nog groter zou worden.

Als man en als commandant heb ik geleerd dat kwetsbaarheid tonen ook een manier is om je kracht te laten gelden. Je mag laten zien dat dingen je diep raken en dat ook jij het soms even niet meer weet. Dat jij dan openstaat voor kennis en ervaring van anderen, die jou een duwtje in de rug willen geven.

Wat had ik in die tijd graag dit boek gelezen. Wat had ik graag deze kennis en ervaring in mijn rugzak gehad. De

verhalen kunnen niet alleen mannen helpen, maar ook hun naasten en anderen die iets willen doen.

Want het helpt als je samen weer de weg vooruit kunt vinden. De weg op die nooit meer dezelfde zal zijn...

*Peter van Uhm*

*Bijna veertig jaar diende Peter van Uhm (1955) in de Nederlandse krijgsmacht. Daags na zijn installatie als Commandant der Strijdkrachten op 17 april 2008 overleed zijn 23-jarige zoon Dennis bij een aanslag in Afghanistan. Van Uhm is de auteur van Ik koos het wapen.*

INKIJKPAGINA'S

# Inleiding

Beste man, dit boek gaat over jou. Het gaat over de man die weleens door tegenslag is gevelde. Ben jij zo iemand en wist je je geen raad met je verdriet? Dat je eigenlijk geen idee had hoe te rouwen?

Beste vrouw, beste partner, dit boek gaat over de man naast je. Over de man die maar niet wil praten. De man die wel wil praten, maar het niet kan. Of die juist veel praat, maar weinig zegt. De man wiens lijf het uitschreeuwt. Wat gebeurt er achter de veelzeggende ogen van de man die zwijgt over wat hem werkelijk beroert?

Dit boek is een uitnodiging voor alle mannen, in de volle wetenschap dat dé man niet bestaat. Elke kerel gaat op eigen wijze met zijn verlies om. Wij zijn jullie professionele én persoonlijke gids in het land van mannenrouw. Als man hebben wij genoeg meegemaakt, in zowel werk



als leven. We zijn opgezadeld met verlies op jonge leeftijd en nooit grootgebracht met het vermogen om dat vroege verlies te begrijpen en te doorleven.

Wim: 'Ik ben vernoemd naar Wimke, mijn oudere broertje, die kort na zijn geboorte overleed. Het was gebruikelijk in die tijd om de volgende zoon die naam te geven. Dat ik zijn naam al die jaren als een onzichtbare last bij me droeg heb ik lang niet doorgehad.'

Tim: 'Mijn vader Paul stierf toen ik dertien jaar was. Hij was manisch-depressief en kampte onder meer met een oorlogstrauma. Een moeilijke man die niet in staat was onbezorgde liefde te geven. Ik heb nooit om zijn dood kunnen huilen.'

Ons vroegere onvermogen zie je veel bij mannen, die op jeugdige leeftijd vooral zijn aangeleerd om sterk te zijn, stug door te buffelen, liever (of vooral) niet te huilen, moeilijke gevoelens weg te stoppen, wel aan oplossingen te werken en daarmee een zogenaamd 'echte man' te zijn. In dit boek leggen we je uit hoe onmacht na ingrijpend verlies kan leiden tot isolement, hoe mannen het niet kunnen verkroppen dat ze de controle verliezen en het niet kunnen opbrengen om (vaak anders dan vrouwen) hulp te vragen.

Wat drijft jou in het omgaan met je tegenslag, met je mannelijkheid? Wat doe jij als je lijdt, maar niet bij je gevoel kunt komen? Als je de machteloosheid ziet van de partner naast je? In dit boek onderzoeken we hoe jij van jongs af aan omgaat met verlies. En hoe het anders kan, hoe het beter kan, voor man én vrouw.

Voorbeelden genoeg, zoals de geïnterviewde mannen in dit boek openhartig laten zien. 'Van jongs af aan voelde ik

me een wees. Geen moeder, want die is dood. En geen vader, want die is weg en onbereikbaar,' vertelt de Arnhemse burgemeester en geboren Marokkaan Ahmed Marcouch.

De dood van zijn zoon Tonio leverde behalve een indrukwekkend boek niets zinvols op, vindt schrijver A.F.Th. van der Heijden. 'Ons verlies is een niet te klaren karwei. Geen wild vlees, wij houden de wond open. De pijn mag blijven. Sterker, de pijn houdt Tonio aanwezig.'

Omgaan met tegenslag manifesteert zich op vele manieren. Menig man gaat er gezond mee om en vindt steun in zijn directe omgeving. Steun geven en krijgen hoort bij het (samen)leven. In het rouwen heb je mensen nodig, het liefst een veilige kring van mensen zonder oordeel. Je moet het zelf doen, maar het hoeft niet alleen. En laat dat nou precies zo lastig zijn voor sommige mannen. Zeg nou zelf, jij lost het toch liever zelf wel even op? Jij hebt toch niemand nodig? Herkenbaar?

Totdat een zoveelste reorganisatie op het werk voor een keiharde crash in je persoonlijke leven zorgt. Of je relatie zo moeizaam is geworden dat het weinig zin meer heeft om ermee door te gaan. Het kan ook zijn dat lichamelijke klachten je onzeker maken. Je blijkt onvruchtbaar. Trauma's hebben hun sporen achtergelaten. Je raakt in de knoop met jezelf. Toch ploeter je verder, want zo heb je het nu eenmaal geleerd. Tot het niet verder gaat en je hulp zoekt. Vaak te laat. Wat blijkt? Het nieuwe verlies heeft oud verlies losgewoeld. Je bent toen, lang geleden, niet met dat verlies aan de slag gegaan.

'Toen mijn vriendin was vertrokken, kwam alles in me los,' vertelt singer-songwriter Douwe Bob. 'Mijn jeugd,

waarin ik mijn vader verloor aan de alcohol. Liefde die ik nooit heb leren ontvangen.’ Wat een dreigend faillissement met je kan doen, weet oud-schaatser Falko Zandstra. ‘Ik lag nachten wakker van de angst om niet voor mijn gezin te kunnen zorgen. Hoe dat voelde? Alsof ik had gefaald, als vader, als echtgenoot, als man.’

Wat is dat, je verlies nemen? Het doorgaans mannelijke antwoord: incasseren en weer de schouders eronder. Maar echt verlies nemen, betekent dat je werkelijk rouwt. De Amerikaanse rouwdeskundige William Worden kwam tot de volgende vier rouwtaken. Je hebt te accepteren dat het verlies echt heeft plaatsgevonden. Je moet eerst alle opborrelende gevoelens toelaten en dan doorleven. Je leert je aan te passen aan een leven waarin gemis en herinneringen aanwezig mogen zijn. Door het verlies een plek in je hart te geven, kun je je leven weer oppakken.

‘Wie de dood ontkent, ontkent het leven,’ vertelt organisatiedeskundige Roek Lips, wiens zoon Job in zee is verdronken. Therapeut en opleider Wibe Veenbaas ervoer levende rouw toen zijn vader tot aan diens dood met een oorlogstrauma kampte. Hij weet: ‘Rouw is de achterkant van liefde.’ En toen Ruard Ganzevoort zijn partner door suïcide verloor, ontdekte hij: ‘Rouw heeft iets dubbels. Aan de ene kant heb je de schoonheid dat het leven weer echt verdergaat, maar aan de andere kant moet je ook de donkere kant omarmen.’

Verlies van toen is het gemis van nu. Wij zien het voortdurend in onze praktijk en kennen het net zo goed uit ons dagelijks leven.

Wim: ‘Mijn vader Piet was drie jaar oud toen zijn ei-

gen vader door de Spaanse griep overleed. Hij stond er als enige jongen binnen zijn gezin altijd alleen voor en heeft geen voorbeeld gehad in het vaderschap. Daar heb ik last van gehad, maar ook profijt toen ik het doorhad. Ik leef al 25 jaar samen met een vrouw die haar man verloor. Als zorgvader heb ik twee jonge kinderen mogen opvoeden. Samen hebben we een dochter. Het gemis mag er in mijn samengestelde gezin tot op de dag van vandaag zijn.’

Tim: ‘Ik ben op 44-jarige leeftijd weduwnaar geworden. Mijn vrouw Jennifer kwam door een verkeersongeluk om het leven. Ik bleef achter met twee zoontjes. Saillant gegeven: mijn vader verloor zijn eerste vrouw op jonge leeftijd aan kanker. Dat gemis werd in ons gezin amper benoemd. En toch was het voelbaar. Ik heb drie oudere halfbroers. We gedroegen ons als een hecht gezin, maar in werkelijkheid zaten we allemaal op ons eigen eiland van verdriet.’

Rouw is het stevige karwei dat je moet klaren om jezelf aan te passen aan het geleden verlies. Je hebt daarbij soms niet in de gaten dat oud verlies niet of onvoldoende is verwerkt. Waar vrouwen makkelijker bij hun gevoelens komen, willen mannen nog weleens blokkeren. Erover praten is een klus op zich. In onze praktijk spreken we daarom herkenbare mannentaal als het over emoties gaat.

Zo spelen mannen in onze ogen een uitwedstrijd omdat ze het lastig vinden om uit te komen voor hun emotionele pijn. Dat maakt ze doe-het-zelvers. De pijn van rouw kun je als man zien als een ingewikkeld project. Om de controle los te laten moet je weg uit je hoofdkantoor. En wie na een tijdje weer vastloopt in zijn oude patronen, is bij ons welkom voor een grote onderhoudsbeurt. Of voor een apk’tje, ook goed.

Zodra dit soort taal resoneert, dan komen vanzelf de betekenisvolle verhalen met bijbehorend inzicht. Herkenning geeft houvast op je grillige levenspad. ‘De dood van mijn twee broers heeft me geholpen om te accepteren dat je op sommige zaken in het leven gewoon geen invloed hebt,’ vertelt tv-presentator Humberto Tan. Dus wat je ook kunt doen: omhels na een rouwproces je verlies, zegt cabaretier Marc de Hond. ‘Ik ben heel gelukkig dankzij mijn dwarslaesie. Niet ondanks.’

Steeds weer gaat het over de (fysiek of mentaal) afwezige vader. De vaderlijke steun die je mist wanneer je als man (opnieuw) verlies lijdt. Het maakt niet uit of je zestig, veertig of twintig jaar oud bent. Dit boek is voor iedereen die niet heeft geleerd om zich te verbinden met zijn vader, en andersom. Jongens die alleen gelaten zijn op momenten dat ze het contact zo hard nodig hadden en die op momenten dat het lastig wordt in een isolement schieten.

Drie jaar zag schrijver Mano Bouzamour zijn ouders niet. Bij zijn literaire debuut keerden zij hun zoon de rug toe. ‘Op het belangrijkste moment van mijn leven lieten ze me in de steek. Het voelde als hoogverraad.’ Nog steeds verkeren vader en zoon in twee werelden, ondanks een verzoening na die pijnlijke periode.

Er gaat nogal wat aan vooraf voordat mannen bij ons in de praktijk komen. Vaak moeten ze allerlei weerstanden en twijfels overwinnen voordat ze een afspraak maken. Niet zelden zijn ze gestuurd door hun vrouw of vriendin. Over het algemeen zijn vrouwen veel beter in het ‘samenzijn’. Zij blijven veel makkelijker met elkaar in gesprek. Dat zijn ze gewend, dat hebben ze van hun moeders geleerd.

Bij mannen is er soms schaamte voor het simpele feit dat ze er niet uitkomen. Door hulp te vragen ben je een loser, denkt menig man. In de veilige omgeving van onze behandelruimte valt er vaak snel een loden last van de schouders. Dan durven mannen te praten over hun destructief gedrag, over het niet-weten, over hun seks-, drugs- of gokverslaving. De verhalen van deze cliënten vormen een leidraad in de hoofdstukken waarin we het gedrag van de worstelende man in tijden van verlies verklaren.

Voor dit boek hebben wij onze krachten gebundeld. Wim heeft meer dan dertig jaar ervaring als mantherapeut en verliesbegeleider. Hij heeft een eigen praktijk en is mede-eigenaar van en opleider bij Opleidingen Land van Rouw. Oud-journalist Tim tekende in drie decennia talloze verhalen op als interviewer. Sinds oktober 2017 heeft hij een eigen praktijk voor mannen (en vrouwen) met tegenslag. Hiertoe volgde hij een post-hbo-opleiding bij Phoenix Opleidingen.

In dit boek begint en eindigt Tim elk thematisch hoofdstuk met persoonlijke anekdotes. In 2010 publiceerde hij zijn dagboek *Tranen van liefde*, over het eerste jaar na de dood van zijn vrouw Jennifer. Tim: 'Het dwong me om stil te staan bij mezelf. Wie was ik nou eigenlijk? Als partner, als vader en als zoon? Ik ontdekte zowaar zingeving. Jennifer's overlijden was niet voor niets geweest. Het tragisch verlies heeft van mij een andere man gemaakt. Beter en completer.'

Als opleider hoort Wim vaak de vrouwelijke studenten verzuchten hoe zij 'die mannen' soms niet begrijpen. 'Het is fijn om informatie te geven en te kunnen vertellen hoe anders het bij mannen werkt. Met als gevolg meer begrip,

verbinding en liefde voor de mannen in hun leven.' Waar nodig geeft Wim duiding aan de uiteenlopende situaties die zich in zijn en Tims praktijk hebben voorgedaan. We lassen af en toe 'time-outs' in om je stil te laten staan bij de vraag: wat betekent dit voor mij?

Bekend of anoniem, klein of groot verlies, alles komt voorbij in dit boek waarin we de man in al zijn kwetsbaarheid eren. Niets is onbespreekbaar. Het is een reis door de binnenwereld die je misschien nauwelijks kent, maar niet vaak genoeg kunt bezoeken. *Let's go.*

Tim Overdiek en Wim van Lent  
Amsterdam/Nijmegen, 1 oktober 2019

# Verlies

*De vele vormen van tegenslag / Of je wilt of niet,  
rouwen moet / De prijs die je betaalt als je pijn  
negeert / Echte kerels huilen niet, en andere onzin /  
De verliescirkel als houvast*

‘Het was zo helder op dat moment. Ik wist wat me te doen stond. En ik wist ook dat het goed zou komen,’ zegt Tim. ‘Ik riep Sander en Eamonn bij me en verdween in een kamertje van het ziekenhuis. Eamonn kwam bij me op schoot, Sander bleef me aankijken terwijl hij naast me kwam zitten. Ik draaide er niet omheen. “Jongens, het spijt me geweldig,” sprak ik, “mama wordt niet meer wakker. Ze is dood.”

Mijn enige prioriteit op dat moment waren onze kinderen. Jennifer was niet meer ontwaakt uit haar coma. Hersendood, volgens de artsen. Ik moest een paar seconden schakelen om te begrijpen wat dat betekende. Toen haar definitieve dood tot me doordrong, kon ik alleen nog maar aan de kinderen denken. Die moest ik het vertellen. Maar hoe? Gewoon zoals het was, besloot ik.

Toen mijn vader aan zijn tweede hartaanval bezweek



terwijl hij in de huiskamer in zijn stoel zat, werden wij naar boven gestuurd. De pastoor kwam het ons vertellen. “Vader is naar de hemel gegaan,” zei hij, waarna we van hem moesten gaan bidden. Ik vond dat als dertienjarige jongen een bespottelijk moment. Het was mijn eerste kennismaking met de dood. Omdat mijn jongens op twaalf- en negenjarige leeftijd hun moeder verloren, zo ontstellend jong, voelde ik me behalve hun vader ook weer even dat jongetje.

Dat heldere moment bestond eruit dat ik naar mezelf kon kijken en het verlies van mijn vader op een andere, helende manier kon inzetten voor Sander en Eamonn. Ik was nu oké, en zij zouden dat op termijn ook zijn. Hoe gek het misschien ook klinkt, ik beschouwde de dood van pa in 1978 als een geluk bij Jennifers ongeluk in 2009.’

De dood van een geliefde is een groot verlies, laten we daarmee beginnen. De liefde van je leven nooit meer te zullen zien is een duizelingwekkende klap in je gezicht. Het is een venijnige, soms letterlijke steek in het hart. Je krijgt er onherroepelijk mee te maken op een dag, vroeg of laat, je kunt er niet aan ontsnappen. De dood komt altijd plotseling, zelfs na een ziekbed waarbij je uitgebreid afscheid hebt kunnen nemen.

Toeleven naar de dood bereidt je immers niet voor op het leven als kersverse nabestaande. Rouw is een grillig pad, waarop je vaak verdwaalt en door de pijn en het gemis zelfs helemaal niet wilt zijn. En toch heb je het pad te lopen. Wie de dood ontkent, ontkent het leven. Logisch dat je op zoek gaat naar sluiproutes om die ellendige weg van rouw in te korten. Begrijpelijk dat je af en toe wat bochten wilt afsnij-

den, hier en daar iets sneller wilt gaan dan is toegestaan. Verlies is klote.

Toch, zeggen wij, heb je de rouw te nemen. Je hebt het verlies in alle intensiteit te erkennen voordat je het leven weer volledig kunt omhelzen. Dat doen vrouwen anders dan mannen en dat begint al op jonge leeftijd. Klinisch psycholoog Mariken Spuij schrijft in *Rouw bij kinderen en jongeren* dat het wel degelijk uitmaakt hoe je als jongen of meisje de dood van een dierbare verwerkt. ‘Meisjes ontwikkelen vaker naar binnen gerichte problemen zoals een sombere of angstige stemming, die kan leiden tot een depressieve stoornis. Bij jongens zie je dat terug in ongewenst, naar buiten gericht gedrag.’

In haar onderzoek merkte Spuij dat niet alleen professionals, maar ook ouders grote verschillen zien tussen jongens en meisjes. ‘Meisjes praten veel en kunnen gevoelens beter uiten, terwijl jongens weinig praten en meer moeite hebben om hun gevoelens te tonen. [...] Meisjes hebben veel vaker een steunende vriendin om een probleem mee te bespreken. Jongens hebben juist meer de neiging om negatieve gedachten te onderdrukken.’

Rouwen op jonge en latere leeftijd vraagt als man niet alleen de bereidheid om het van je af te praten. Het vergt ook tijd, energie, geduld en mildheid naar jezelf. Geen kwaliteiten waar de doorsnee man zich op kan beroepen. De man wil het meer dan de gemiddelde vrouw controleren en oplossen. De man wil de dood best accepteren, maar meer ook niet. Het liefst is hij de dood de baas. En wint de dood onverhoeds toch, dan wil de man zo snel mogelijk de controle in zijn leven weer terug. Laat dat nou juist het probleem zijn. Controle en de dood zijn twee on-

hebbelijke partners in het leven. De dood kun je niet controleren, hoe hard je het ook probeert.

Nu denk jij misschien: jullie hebben makkelijk praten. Ja, dat klopt en daarom ook dit boek. Om je te laten zien dat ook de dood van je geliefde overkomelijk is. Dat het zwaarste verlies je niet alleen ongenadig verdrietig, maar ook innerlijk sterker maakt in het verdere verloop van je leven. We maken geen onderscheid, de ene dood is niet erger dan de andere. Of het nou het wegvallen van je partner is of je ouder, je kind of je grootouder, je beste vriend, je lieve buur of je dierbare collega – het wordt beter.

Dit is onze belofte als je meedogenloos bent gevloerd door de dood. Het wordt beter. Nooit meer hetzelfde, altijd anders, maar het wordt beter.

Jacob (51) komt lichtjes zwetend de praktijk binnen. Hij maakt zich zorgen en windt er geen doekjes om. Zijn vrouw is stervende. Ze hebben twee kinderen, van 18 en 23 jaar. Hij wil weten wat hem te wachten staat. 'Hoelang gaat het duren voordat ik mijn leven weer gewoon kan vervolgen?'

De laatste levensfase van zijn vrouw blijkt grondig voorbereid. Ze heeft de crematie tot in de puntjes geregeld. Met vrienden is er onlangs een emotionele bijeenkomst in het buurthuis geweest. Daar hebben ze afscheidswaarden uitgesproken. De kinderen worden professioneel begeleid. 'Ik ben bang dat ik allerlei dingen in het huishouden vergeet, omdat mijn vrouw die altijd deed.' Hij spreekt al in de verleden tijd.

Zijn grootste angst? 'Dat ik er niet tegen kan. We zijn al sinds onze studie samen. Hoe is het straks om alleen naar bed te gaan? Mijn kinderen hebben een heel leven voor zich, maar ik dan?' Door die angst uit te spreken, valt er al een grote last van zijn schouders.

‘Iemand die last heeft van anticiperende rouw,’ zegt Wim, ‘is bang en dat is begrijpelijk. Dat zie je bij Jacob. Het is als begeleider of als omgeving belangrijk om die angst te erkennen. Nodig hem uit om zo veel mogelijk over deze angst te vertellen.’

Hoe doe je dat? Volg je nieuwsgierigheid en stel hem oprechte vragen. Laat hem zijn verhaal vertellen. En bovenal, benadruk dat de gevoelens van angst en onzekerheid heel gewoon zijn. Dat die simpelweg horen bij zijn aanstaande, grote verlies. Je kunt van alles voorbereiden, tot in detail de laatste maanden, weken, dagen en zelfs uren en minuten uitstippelen. Als eenmaal je geliefde is gestorven en vervolgens een grote stilte intreedt bij jezelf en je gezin, dan dendert het verlies pas werkelijk je lichaam binnen.

De dood houdt je niet buiten de deur. En als nabestaande ook niet uit je lichaam. Vandaar die angst, die twijfel, de vrees om het niet aan te kunnen. ‘En toch moet hij het zelf doen,’ zegt Wim, ‘maar het hoeft niet in zijn eentje. Ga met hem na wat voor hulpbronnen hij heeft, bij wie of wat hij steun kan vinden. Je kunt niets beloven over de duur en intensiteit van de rouw. Dat is persoonlijk, voor man en vrouw.’

Verlies kent vele vormen. Verlies is ook niet het einde van de wereld. Zo voelt het misschien bij vlagen, maar altijd is er weer een moment van nieuwe hoop, een nieuwe dag met verlichtende ervaringen, een volgende week met voorzichtige voornemens en een nieuw jaar met misschien zelfs een prille liefde of een ander sprankje levenslust. Maar we gaan het niet mooier maken dan het is. Zeker niet. Soms ook lijkt je leven uitzichtloos en kan het jaren duren voor-

dat je ontdekt dat aan het eind van die donkere tunnel een piepklein lichtje begint te flikkeren. En misschien duurt het zelfs langer. Ouders die een kind verliezen, rouwen niet zelden tot op het sterfbed.

Intens verlies schoffelt je onderuit, maar hoeft je niet definitief te vloeren. Het hoort erbij. Het kan je zelfs sterker maken. Je kunt reageren op verlies door het hoofd op te richten en stug door te gaan. Je kunt het ontkennen. Je kunt je verzetten en harder gaan werken om het verlies ongedaan te maken en er misschien wel winst uit te halen. Je kunt verdrietig zijn of erom lachen. Je kunt het relativiseren of het zo groot maken dat je erin gaat zwelgen. Je kunt je erin verliezen.

Het hoort er allemaal bij. Je kunt het zo gek niet bedenken of verlies raakt je op een of andere manier.

**Time-out:** hoeveel vormen van verlies ken jij? Is je vader overleden? Je moeder? Beide ouders? Hoeveel van je opa's en oma's heb je nog? Is je partner gestorven? Leeft je broer of zus nog? Is je (stief)kind overleden?

Maar ook: had je graag een kind gewild? Heb je fysieke of mentale beperkingen? Is je huwelijk of relatie tegen je wil beëindigd? Ben je weleens voor jouw gevoel onterecht ontslagen? Heb je je vaderland moeten verlaten? Is je huis afgebrand, je geliefde motor gestolen of heb je een ander dierbaar bezit verloren? Heb je afscheid moeten nemen van een geliefd huisdier?

Ken jij een verlies dat hier niet is genoemd?

Het zou onmenselijk zijn wanneer je als hoogbejaarde man terugkijkt op je leven en vaststelt dat groot verdriet jou bespaard is gebleven. Onmenselijk, omdat ieder mens krassen op de ziel oploopt. Elk overlijden van een geliefde, elk verlies van betekenis laat een litteken achter dat regelmatig gaat jeuken van herinnerde pijn. Dat is menselijk, het hoort bij het leven. Niemand haalt ongeschonden de eindstreep, maar velen weten zich met het klimmen der jaren te verzoenen met die tragische tegenslag.

Wat als het niet lukt? Als de schade keer op keer het oude litteken openscheurt en het bloeden niet stopt? Wat als de stapeling van verlies zo hoog wordt dat je gaat wankelen, struikelen en zelfs vol op je gezicht valt?

De man geeft niet graag op. Hij laat zich door een of twee verliezen niet snel uit het veld slaan. Hij is sterk, dat wordt ook van hem verwacht (denkt hij), en hij laat zien dat er desnoods een tandje bij kan om de pijn weg te duwen. Wegduwen, ontkennen, vermijden, naar een zijkamertje in het hoofd verbannen en weer door. Doorbuffelen omdat hij niet anders heeft geleerd. De onmacht die dit verlies te weegbrengt, is dan moeilijk te verduren. (Hier komen we in hoofdstuk 2 uitgebreid op terug.)

John (40) oogt kort en gedrongen en komt binnen met een niets-aan-de-hand-blik in zijn ogen. Het tegendeel is waar, blijkt al snel. Op zijn zevende heeft John zijn vader bij een auto-ongeluk verloren. Daarna is de ellende begonnen. Een afwezige moeder omdat ze in rouw verkeerde, gepest worden en zelf pesten, stiefvader met wie hij niet door één deur kon, ontslagen na langdurig onderpresteren op zijn werk. Het houdt niet op.

De grootste klap kwam toen hij vorig jaar plotseling zijn beste

vriend verloor aan een hartaanval. Terwijl John hierover praat, verandert zijn mimiek en zie ik hoe het hem raakt.

‘Wat een ramp,’ zeg ik, en nodig hem uit om over die vriendschap te vertellen. Ik vertel hem dat ik ook niet zo lang geleden mijn beste vriend heb verloren. Dat schept een band. John vertelt over de activiteiten die ze door de jaren heen samen ondernomen hebben en hoeveel hij van zijn vriend heeft gehouden.

Op mijn vraag of hij sinds het verlies van zijn vriend ook zijn eigen vader meer mist, knikt hij instemmend, waarbij tranen opwellen. Het is een poos stil... Dan zegt hij: ‘Gek hè, het is al zo lang geleden.’

‘Dat is helemaal niet gek,’ zegt Wim. ‘In onze praktijk zien we regelmatig mannen zoals John die het niet meer trekken. Vaak is er sprake van gestapeld verlies, de dood van een vader lang geleden, een zusje of broertje, een moeder die afwezig was door ziekte. Onderschat ook de impact van een faillissement of ontslag niet. Ook dat is verlies, zeker bij mannen die van oudsher op hun werk competitie voelen. Die doen zich niet graag minder voor. Je sterk houden, zeker als mannelijke collega’s toekijken. Keer op keer verlies moeten dragen kan je opbreken.’

‘Gestapeld verdriet’ is de verzamelterm voor al die verschillende vormen van verdriet die een mens kan doen wankelen. Sabine Noten deed onderzoek naar ‘het verlies van nu, dat het verlies van toen weer oproept’. In haar boek *Stapeltjesverdriet* beschrijft ze hoe belangrijk het is om naar die vroege gebeurtenissen terug te gaan. Goeie kans dat het verlies toen niet of onvoldoende is genomen. Wanneer een eerste verlies (trauma) om wat voor reden geen plek heeft gekregen, zullen latere verliezen zich hierop gaan stapelen.

Noten: ‘Om met al het verlies om te kunnen gaan, heb-

ben mensen een overlevingsstrategie ontwikkeld die hun veel heeft opgeleverd. In een nieuwe verliessituatie werkt de vertrouwde overlevingsstrategie als het ware tegen en blokkeert het huidige rouwen. Mensen ondervinden er last van, ook in hun relaties met hun partner, kinderen, familie, vrienden en werk. Ze komen er doodgewoon niet meer mee weg. Iedere steen van de stapel vertegenwoordigt een belangrijk verlies. De onderste steen staat symbool voor het allereerste verlies en soms is dat een verlies op (zeer) jonge leeftijd. Mijn overtuiging is dat juist deze steen van grote betekenis is voor de rest van de stapel. Letterlijk draagt deze steen de andere stenen.'

Onze aanpak als begeleiders is erop gericht te onderzoeken welke verliezen wanneer zijn geleden. De onderste steen is het beginpunt van herstel. Door dat vroege verlies te erkennen maak je alsnog een start met de rouw die toen niet is genomen en die de huidige behoefte aan rouw om het laatste verlies in de weg staat. Begin bij het begin. Bochtjes afsnijden werkt niet, hoe verleidelijk en begrijpelijk ook.

Wim ervoer aan den lijve hoe het verlies van John ook hem raakte. 'Ik voelde een pijscheut in mijn eigen lichaam. Een tijdje terug stierf mijn beste vriend Lon aan een longembolie. Onze vriendschap was er eentje van aantrekken en afstoten, van liefde en strijd. Inmiddels heb ik ingezien dat ik in deze vriendschap op zoek ben geweest naar mijn eigen vader. Lon kwam uit een familie met veel geheimen, waardoor hechten en jezelf toevertrouwen aan een ander voor hem een grote klus was.'



**Time-out:** bestaat er in jouw familie een geheim? Een gebeurtenis waar nooit over gesproken wordt? Iets waar je niet over durft te beginnen? Zijn er onderwerpen die gevoelig liggen? Heb jij het vermoeden dat er iets speelt waar jij maar niet de vinger op kan leggen? Stellen andere mensen weleens vragen over jouw familie waar jij ongemakkelijk van wordt?

Het onzichtbare verlies van toen heeft niet zelden een grote impact op het gemis van nu. Stel jezelf de vraag of je 'die verboden vraag' op een of ander moment toch durft te stellen. Mogelijk dat er met een zucht van verlichting op gereageerd wordt.

Verlies vraagt om rouw. Je kunt ontkennen wat je wilt en jezelf en je omgeving met de hand op je hart bezweren dat het 'helemaal oké' is, dat 'het leven doorgaat' en dat 'de tijd alle wonden heelt'. Ja hoor, sterke vent. We geloven je.

Niet dus.

'Rouw is niet iets wat je overwint na een strijd, zoals een medisch genezingsproces,' schrijft rouwdeskundige Julia Samuel in haar boek *Rouwwerk*. 'Als mensen zijn we van nature geneigd om verdriet uit de weg te gaan, maar aan rouwpijn moeten we toegeven – tegen ons instinct in. We moeten manieren vinden om onszelf hierin te ondersteunen, want aan rouwpijn valt niet te ontsnappen.'

Ontkenning is een begrijpelijke beweging. Als je het wegstopt, is het er niet. Als je de andere kant op kijkt, zie je het niet. Makkelijk toch? Geen tijd, geen zin, geen probleem. Je wil jezelf, en vooral je kinderen, liever niet opzadelen met onnodige pijn. Rouwen is noodzakelijke pijn. Rouwen is werken aan je pijn, zodat die je later in het le-

ven niet opnieuw opzoekt en je dan misschien wel harder dan ooit zal treffen. Angst voor pijn wint het vaak van het vertrouwen dat pijn ook helend kan werken.

‘Wanneer heb jij voor het laatst gehuild? Echt gehuild, tranen met tuiten,’ vraag ik aan Wolter (59). Hij moet diep en lang nadenken. Dan schiet hem een moment te binnen. ‘Toen ik een jaar of 29 was. Een heel weekend lang. Het was vlak voor de geboorte van mijn eerste kind en plots realiseerde ik me dat mijn moeder geen oma zou worden. Daar was ik ontzettend verdrietig over. Maar op maandagochtend was het weer voorbij.’

Op zijn vijfde verloor Wolter zijn moeder aan kanker. Hij heeft weinig herinneringen aan haar. Zijn vader vertelde hem niet eens dat zijn moeder stervende was toen ze in het ziekenhuis afscheid van haar namen. Wolter weet nog dat hij buiten op de gang speelde en dat zijn moeder naar hem zwaaide. Met zijn zusje was hij niet bij de begrafenis. Ze gingen uit logeren. Er is nooit meer over haar gesproken. Zeven maanden later hertrouwde zijn vader. Het leven moest door.

Het leven gaat door. Zo ongelofelijk waar, maar ook zo’n geweldig cliché. Morgen is er weer een dag – nog zo een-tje. Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd. Omkijken heeft niet veel zin, je kunt beter het vizier op de toekomst richten.

**Bullshit.**

Rouw is onvermijdelijk. Het veroorzaakt diep ongemak en het leidt tot onontkoombare pijn. Voorbereid op die gevoelens zijn we nooit, hoeveel verlies we wellicht al hebben geleden in ons leven. Rouw voelt vijandig en onbekend en wat is het vervelend om die gevoelens van onmacht, ver-

doving, schok, boosheid, verlating op ons pad te vinden. De eerste beweging is ervan wegrennen, zo hard mogelijk. Wie wil er nou een leven vol chaos, vol tegenstrijdige emoties die je niet de baas kunt? Want dat is rouw in de eerste, overrompelende periode. Je hebt werkelijk geen benul wat je met die onhoudbare razernij in je lichaam aan moet.

Wees sterk.

Jij hebt de kracht om verder te gaan.

Als iemand het kan, ben jij het.

Jij bent een geweldige vent.

Kom op, man. Schouders eronder.

Echte kerels huilen niet.

Zo leren wij het onze zonen van oudsher. Verman je! Als jongetjes al moeten we sterk zijn, ons kunnen verweren op het schoolplein en vooral niet te snel janken. Alsjeblieft, niet janken. Angst bestaat om overwonnen te worden. Hoezo hulp inroepen? Je moet het liever zelf oplossen. Emoties kun je beter bedwingen, want zwak willen 'wij van het sterke geslacht' niet zijn.

'Hier heb ik geen woorden voor.' Heb je het jezelf wel eens horen zeggen? Dat klopt. Letterlijk. Val je halverwege een moeilijke zin over je zielsverdriet stil, vergeefs zoekend naar wat je nou werkelijk bedoelt? Wij mannen staan vaak met lege handen als we moeten uitspreken op welke wijze de dood van onze partner, onze ouder, ons kind of onze traumatische ervaring of het verlies van onze baan of relatie ons in het hart heeft getroffen. Hoe dat komt? Omdat we man zijn.

'Mannen missen de taal van rouw. Zij hebben geen

woorden, hebben geen zinnen klaar,' zegt rouwexpert Manu Keirse in zijn boek *Helpen bij verlies en verdriet*. 'Vrouwen weten dat er woorden zijn voor rouw en ze begrijpen niet waarom hun mannen die niet gebruiken. Het is ze niet altijd duidelijk dat hun mannen die taal niet kennen.

Mannen hanteren vaker een instrumentele stijl. Die bestaat vooral uit innerlijke reflectie en uiterlijke actie. Het is niet gericht op de emotionele pijn of op het delen van gevoelens. Daarnaast heb je de intuïtieve stijl, die meer op de gevoelens is gericht en op het praten over je verlies. Dat doen vrouwen makkelijker. De stijlen zijn beïnvloed door geslacht, maar zijn er niet door bepaald. Ze hebben vooral met opvoeding en culturele verschillen te maken. Er zijn ook mannen die meer overhellen naar een intuïtieve stijl en vrouwen die met hun reacties meer thuishoren in de instrumentele stijl.'

**Time-out:** herken je deze stijlen? Wat heeft jouw voorkeur, de instrumentele of intuïtieve stijl? Is het soms een beetje meer van dit en minder van dat? Praat je makkelijker met mannen over je emoties of met vrouwen? Of ga je liever iets doen?

Pieter (41) houdt zich in zijn mail een beetje op de vlakte. Of hij een gesprek kan aanvragen omdat een aantal zaken in zijn leven niet zo lekker lopen. Een echte mannenvraag. Als hij de trap op loopt naar mijn praktijk, is het hoofd licht gebogen. Zijn schouders hangen en hij heeft een uitdrukking op het gezicht waar weinig energie van uitgaat.

Dan begint hij te praten en is er geen stoppen meer aan. Als ik

hem onderbreek en vraag wat nou werkelijk het probleem is, komt het hoge woord eruit. Zijn vrouw heeft een paar weken geleden gezegd dat de maat vol is. Ze denkt erover om te vertrekken. Voor Pieter kwam die dreiging als een donderslag bij heldere hemel. Terwijl hij over zijn echtgenote vertelt, voel ik geen verbinding met hem. Alsof Pieter ook het contact kwijt is met zichzelf. Je zou kunnen zeggen dat zijn lijf in het gesprek niet meedoet.

Ik onderbreek hem opnieuw en confronteer hem met zijn manier van communiceren. 'Wat je nu doet, lijkt op de manier waarop mijn vrouw reageert,' zegt hij. 'Zij wordt dan vervolgens boos, terwijl ik niet begrijp wat ze nou eigenlijk bedoelt.'

Een gevalletje 'hoofdkantoor', weet Wim. Dat hoort bij de meeste mannen. Pieter heeft het op extreme wijze. In zijn hoofd vertoeft hij het meest en het liefst, want daar kan hij rationaliseren, denken, verklaren en oplossingen zoeken. Dat is trouwens ook een bijzondere kwaliteit.

Maar zodra het in zijn 'hoofdkantoor' stokt, omdat zijn omgeving (en zijn vrouw in het bijzonder) afhaakt, wordt het spannend. Dan begint het dolen. Het lichaam blokkeert en ja, dan loopt het plots stukken minder in je leven. Als je geliefde aankondigt om te vertrekken, schiet je in paniek en is er in je hoofd geen redding meer aan. Herkenbaar? Zo ja, dan is het tijd om te zakken. Juist, in je lichaam.

Ik vraag Pieter om te gaan staan. Ik doe hetzelfde, soms is het namelijk onwennig om het lichaam te gebruiken. Alsof het onbekend terrein is. Leg je handen op je buik en laat langzaam je ademhaling zakken, vraag ik hem. Zeg maar niets, richt je alleen maar op het dieper in- en uitademen. Na een poosje begint zijn lichaam te trillen. In zijn mimiek en zijn lijf wordt verdriet zichtbaar.

Enmaai weer in de stoel vertelt Pieter over de vechtscheiding die zijn ouders hebben doorgemaakt. Hij was toen drie jaar. De ruzies veroorzaakten ook op die jonge leeftijd een verliestrauma. Door die dreigende sfeer in zijn vroege jeugd heeft Pieter zijn lichaam afgesloten. De angst heeft hij in elke vezel van zijn lijf gevoeld en opgeslagen. Het was te groot om ermee om te gaan. Lijfwerk is voor hem de eerste stap op een langere weg met als doel om vaker vanuit het hoofd naar het lijf te gaan.

Van het hoofd naar het lichaam om vervolgens weer in het hoofd terug te keren is een manier om je verlies langzaam op verschillende manieren een stem te geven, ook al mis je misschien nu nog de woorden om de pijn te illustreren. Dat zal na verloop van dit boek beter gaan. Daar hoort ook theorie bij, zoals die van ‘de verliescirkel’.

Rouw ontstaat als je iets of iemand verliest waaraan of aan wie je je hebt gehecht. Wij zeggen vaak dat rouw de achterkant van liefde is. Het is een persoonlijk proces. Elk mens rouwt op zijn of haar eigen manier en tempo. Er is geen goed en geen fout. De verliescirkel gebruiken we als instrument waarmee je de opeenvolgende stappen in het rouwproces kunt herkennen. Je rouwwerk is gericht op herstel (doorleven na verlies). Denk aan de manier waarop jij na verlies opnieuw contact aangaat, verbindingen legt, intimiteit en seksualiteit ervaart, of hoe je omgaat met je gevoelens en daarmee al dan niet betekenis aan je leven geeft. Soms lukt dat niet en zo iets noemen we dan een verstoring.