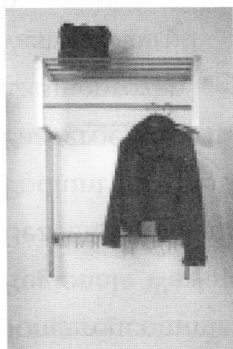


# Kapstok



## Broederziel alleen?

(Het eerste gedeelte van dit artikel is reeds eerder verschenen in *Kerkleven*)

*'Onderschatte rouw', zo noemt de bekende verpleeghuispastor Marinus van den Berg het verlies van een broer of zus. Minke Weggemans, die als pastoraal therapeut rouwgroepen begeleidt, schreef er een boekje over met als titel: Broederziel alleen? Zij noemt het een 'eerste publicatie over een onderbelicht onderwerp: wat het verlies van een broer of een zus met je doet'.*

Ik zag het boekje een paar jaar geleden liggen in een kloosterwinkel. Het trok mijn aandacht, want ik had nog nooit eerder iets over dit onderwerp gelezen. De titel sprak mij gelijk aan, omdat in 2001 mijn oudste broer plotseling overleed. Hij werd maar 51 jaar. In die tijd heb ik ervaren wat het betekent om iemand te verliezen uit het gezin waarin je bent opgegroeid. Iemand met wie je vroeger altijd hebt gespeeld, met wie je het verleden deelde. En hoewel we door wederzijdse drukte minder contact hadden dan we zouden willen, was er altijd het gevoel: dat komt wel weer, want in principe sta je elkaar heel na. Als zo iemand wegvalt, gebeurt er ook van alles met jezelf. Ik heb gemerkt dat het waar is wat Marinus van den Berg zei: dat het je leven sterk beïnvloedt.

### Leeftijd

Als je iemand vertelt dat je broer of zus is overleden is de eerste reactie vaak: 'Hoe oud was hij?'

Dat lijkt heel logisch, maar het heeft ook iets verwarrends. Alsof de ernst van het verlies kan worden afgemeten aan de leeftijd. De vraag is misschien niet: hoe oud was hij? Maar: hoe oud was jij toen je broer of zus overleed? Je eigen leeftijd maakt verschil in de manier waarop je het verlies verwerkt.

Voor jonge kinderen geldt bijvoorbeeld dat het een onbegrijpelijke

gebeurtenis is, als er iemand in hun omgeving doodgaat. Het basisvertrouwen in het leven is weg. Ook als je broertje of zusje overleden is voordat jij geboren werd, kan het diepe sporen nalaten. Kinderen blijven er vaak hun leven lang aan herinnerd worden. Al was het maar omdat ze bijvoorbeeld de naam van een overleden broertje of zusje hebben meegekregen.

Voor jongeren geldt dat het overlijden van een broer of zus vaak komt op een leeftijd dat je het probeert weg te dringen. Je wilt niet anders zijn dan andere jongeren. Je leven moet zo snel mogelijk weer 'normaal' lijken voor de buitenwereld. Maar er is veel veranderd. Soms krijg je ook meer taken en verantwoordelijkheden in huis. En misschien wordt er onbewust ook van je verwacht dat je iets van de identiteit van je overleden broer of zus aanneemt.

Voor volwassenen is het weer anders. Je houdt misschien meer rekening met het feit dat het kan gebeuren. Toch hoeft het gevoel dat een volwassene ervaart niet veel af te wijken van de paniek en het ontstemde gevoel dat een klein kind heeft. Het grote verschil is dat je als volwassene beter kunt uiten en dat je hulp kunt zoeken als het te zwaar wordt.

De leeftijd waarop je een broer of zus verliest kan ook iets van een mijlpaal worden in je eigen leven. Je kunt jaren lang rondlopen met een onbestemde angst dat je zelf misschien voor of op dezelfde leeftijd als je broer zult overlijden. Je kunt je niet voorstellen dat je je oudere broer in leeftijd voorbij zult gaan.

### Gevoelens en gedachten

Het overlijden van een broer of zus roept allerlei gevoelens op. Je kunt *verbaasd* zijn dat het je zo raakt. Je kunt *geschokt* zijn, omdat het voor je gevoel niet hoort dat je broer of zus eerder overlijdt dan je ouders. Je kunt *verward* zijn, maar ook *angstig* of *boos*.

Van alle gevoelens geldt dat ze in het begin heel heftig kunnen zijn. Als je ze toelaat, worden ze doorgaans vanzelf minder. Wat ook een rol kan spelen zijn *schuldgevoelens*: 'Waarom hij of zij en niet ik?' 'Was ik maar wat aardiger geweest of heb ik wel genoeg gedaan?' Je kunt je ook schuldig voelen over het feit dat je weer van dingen leert genieten, terwijl hij of zij er niet meer is.

Verder kun je je ook in de steek gelaten voelen. Vooral als je broer of zus door zelfdoding overleden is. Ten slotte is er natuurlijk het gevoel van *gemis*. Dat wordt steeds sterker. Er is iemand weggefallen die betekenis aan je leven gaf.

### Veranderingen in het gezin

Door het overlijden van een broer of zus veranderen ook de verhoudingen binnen een gezin.

Een gezin is een netwerk van verbindingen. Door de dood is er een knooppunt weggefallen en een aantal verbindingen is verbroken. Posities binnen het gezin veranderen. Hoe ga je daar mee om? Wat verwachten broers en zussen van elkaar? Wat zien ze als hun taak nu er een plaats opengevallen is? Er kan heel gemakkelijk rolverwarring ontstaan. Misschien heeft een zus of broer vanzelfsprekend de verantwoordelijkheden van de overledene overgenomen. Maar is dit wel zo vanzelfsprekend voor de anderen? Door het overlijden van je broer of zus is de relatie met je ouders vaak ook anders geworden. Zo moeten alle gezinsleden nieuwe verbindingen met elkaar leggen. Als je je dat niet bewust bent, kan er gemakkelijk emotionele verwijdering ontstaan.

### Verder leven met een opdracht

Het is belangrijk dat je rouwt om een overleden broer of zus. Rouw kun je zien als een manier om de dood van hem of haar emotioneel een plaats te geven in je leven. Het is een taak waar je aan moet gaan staan. Dat betekent dat je ook bereid moet zijn om de pijn ervan te voelen. Het is goed om er over te praten. Als je dat niet doet zullen andere mensen niet merken dat je verdriet hebt en dan kom je er minder gemakkelijk door heen. Rouw om een broer of zus wordt wel eens het langstdurende rouwproces genoemd. Omdat het aanvankelijk niet erkend of herkend wordt. Bovendien schamen mensen zich soms ook voor het feit dat ze zoveel verdriet voelen. Heb je er wel recht op als broer of zus? Volgens het verwachtingspatroon heeft iemand heel veel verdriet als zijn partner overlijdt, nog veel meer verdriet als een kind overlijdt. Maar wat wordt er van een broer of zus verwacht? Daar is geen duidelijk beeld over. Toch is het goed om je eigen rouwproces serieus te nemen. Rouwen klinkt misschien somber, maar uiteindelijk is het een heel levenslustige bezigheid. Het is een manier om een nieuw perspectief te vinden. De dood van een broer of zus hoeft je niet zwakker te maken. Integendeel: als je het werkelijk doorleeft, kun je er sterker van worden, onafhankelijker en vastberadener om iets van je leven te maken. Misschien ontdek je ook dat je broer of zus niet dood is, zolang er in jou iets voortleeft van zijn of haar liefde.

Ds. R. Faber, predikant in Aalten