

Met een lach

en een traan



De decembermaand is familiemaand. Met z'n allen aan het kerstmaal, cadeautjes voor iedereen, spelletjes op oudjaarsavond - een feestmaand om naar uit te kijken. Maar als je een dierbare hebt verloren, dan kunnen die feestdagen ook een pijnlijk vooruitzicht zijn. Rouwbegeleidster Minke Weggemans weet er alles van.

December 2005: ruim voor de feestdagen staat er al een boom te schitteren bij Johan, Eline en hun twee kinderen.

December 2006: Eline vraagt zich wanhopig af hoe ze de decembermaand door moet komen. In februari 2006 is Johan plotseling overleden. Eline is achtergebleven met Sam (7) en Liza (9).

Nu, een jaar later, weet Eline nog precies hoe ze zich voelde, toen de feestdagen iets minder dan een jaar na Johans overlijden weer voor de deur stonden: 'Als je beseft dat je nooit meer samen sinterklaas of kerst zult vieren, is dat heel confronterend. Liefst had ik de decembermaand willen overslaan. Toch moest ik eraan geloven, al was het maar voor Sam en Liza. Maar hoe maak je er iets leuks van als je partner en de vader van je kinderen er voor het eerst niet meer bij kan zijn?'

'Mijn zus wist me ervan te overtuigen dat kerst geen vrolijke boel hoefde te worden, dat het niet nodig was de schijn voor elkaar op te houden. Dat gaf mij de ruimte om samen met haar toch iets feestelijks te verzinnen, waarbij we de mooie herinneringen aan Johan konden koesteren. Zoals een kerstboom met versieringen ter nagedachtenis aan hem. De kinderen maakten tekeningen en met hun klasgenootjes knutselden ze op school mooie kerststukjes in elkaar. Familie, vrienden en bekenden: iedereen hing iets persoonlijks aan de takken. Zo werd het uiteindelijk een prachtige boom, vol herinneringen en wensen. En met die kerstboom als gedenkteken hebben we ons huilend en lachend door die eerste kerst zonder Johan heen geslagen.'



'We denken dat de feestdagen vooral leuk moeten zijn. Maar de schaduwkanten van het leven mogen best gezien worden'

Rouw- en verliesbegeleidster Minke Weggemans komt situaties als die van Eline en haar kinderen in de praktijk regelmatig tegen. 'Zeker als iemand nog niet zo lang geleden is gestorven, weten de nabestaanden niet hoe ze de feestdagen door moeten komen. Als de rouw nog rauw is, lijkt er weinig reden om feest te vieren. Maar ook mensen die al langer geleden iemand hebben verloren, kunnen jaar in jaar uit tegen de decembermaand opzien of er plotseling weer moeite mee hebben. De lichtheid, warmte en vrolijkheid die op die dagen domineren, staan dan in schril contrast met de zwaarte van het verdriet. Juist daarom kan dat in die periode zo pijnlijk de kop opsteken.'

Ruimte voor verdriet

Hoe moeilijk het ook is, volgens Minke zijn er dan toch mogelijkheden om iets speciaals te maken van de feestdagen, mits er ook ruimte is voor dat verdriet. 'We denken dat de feestdagen vooral leuk moeten zijn. Maar het leven kent nu eenmaal ook schaduwkanten. Die mogen bij feestelijke gelegenheden best gezien worden. Sterker nog, ze horen erbij. Zolang je jezelf toestaat om ook verdrietig te zijn en de pijn om een verlies met je omgeving te delen, krijg je ook lucht om weer eens te genieten van het gezelschap

om je heen. Van belang is vooral dat je echt in contact staat met je omgeving en dat je in verdriet en blijdschap jezelf kunt zijn.' Maar jezelf kunnen zijn betekent voor sommigen dat ze het liefst alleen achter dichte gordijnen wegkruipen, totdat de feestdagen weer voorbij zijn. Minke: 'Rouw is een heel individueel proces, dat iedereen op een andere manier beleeft. Als je merkt dat jij het nodig hebt om helemaal in je verdriet te duiken en de feestdagen in stilte door te brengen, dan is dat op dat moment wellicht het beste. Misschien vind je zo, alleen met je herinneringen, je vitaliteit terug. Maar voor veel mensen geldt dat ze ook wel weer eens willen lachen en met anderen plezier willen maken. Dat geeft nieuwe levenskracht, al betekent dat niet dat je je daarna niet meer down mag of kan voelen. Die gevoelens wisselen elkaar in het leven af, of het nu op een gewone doordeweekse dag is of tijdens een feest.'

Vrolijke kerst

Geforceerd vrolijk doen en je verdriet onderdrukken is dus geen recept voor fijne feestdagen met je vrienden of familie. 'Je bent dan niet echt bereikbaar voor anderen en er ontstaat een gespannen situatie waarbij niemand zich prettig voelt', weet Minke.

Wil je er voor je kinderen toch vooral een vrolijk feest van maken, dan kun je bedrogen uitkomen. 'Kinderen hebben er geen baat bij als de schijn wordt opgehouden. Die willen zich op hun beurt vaak ook weer groothouden omdat ze best aanvoelen dat er verdriet schuilt achter die façade van vrolijkheid. Ook voor hen is er dan weinig ruimte om hun emoties te uiten. Iets wat overigens jarenlang kan voortslepen.'

Als je weet dat je tijdens de decembermaand voor verdriet om je verlies komt te staan, is het zinvol om je hierop voor te bereiden. Minke: 'Begin met je af te vragen hoe de feestdagen toch iets feestelijks kunnen krijgen, zonder dat je jezelf of je naasten daarbij geweld aandoet. Sta jezelf en anderen hoe dan ook toe

verdrietig te zijn, maar laat de dag hier als het even kan niet door domineren. Als je huilt, betekent dat niet dat je daarna niet meer kunt lachen. Doe dat wat bij je past en laat je niet leiden door verwachtingen of clichés.'

Nieuwe rituelen

Voor sommigen werkt het om de feestdagen totaal anders in te vullen, weet Minke. 'Met een uitstapje bijvoorbeeld, een lange wandeling of een filmavond. Weer anderen willen dat alles juist bij het oude blijft om de herinnering aan een dierbare levend te houden. Maar hoe dan ook: betrek de overledene op de een of andere manier bij de feestelijkheden. Volg daarbij je intuïtie en bespreek met je naasten hoe je aandacht wilt besteden aan degene die er niet meer bij kan zijn. Zo kan iedereen zich hier emotioneel op voorbereiden.'


Iemand herdenken tijdens de feestdagen kan met een groot maar ook met een klein gebaar. Minke: 'Alleen de naam van je dierbare

noemen, is soms al genoeg. Sommigen willen aan tafel een stoel voor de overledene vrijhouden of een kaarsje aansteken bij zijn of haar foto. Je kunt ook bewust tijd reserveren om herinneringen op te halen. Laat je kinderen na het eten bijvoorbeeld vertellen waarom ze oma zo missen of wat ze het liefst met hun vader, broer of zus deden. Bezoek gezamenlijk het graf en leg daar iets moois neer of kruip met z'n allen rond het haardvuur en vertel elkaar anekdotes en verhalen. Zo zie je vaak dat er tijdens deze dagen nieuwe rituelen ontstaan, waarbij de overledene een eigen, nieuw plekje krijgt.'

Vijf jaar geleden verloren Louise en Thomas hun oudste zoon, Machiel. Sindsdien gaan ze samen met hun andere twee kinderen rond de

feestdagen altijd weg, naar een huisje aan zee. 'Aanvankelijk deden we dat vooral om aan de feestdagen te ontsnappen en de confrontatie met het verlies minder pijnlijk te maken. Maar in de loop van de tijd heeft ons verblijf aan zee een speciale betekenis gekregen', vertelt Louise. 'Zo maken we op kerstavond altijd pizza, het lievelingseten van Machiel. Een speciaal ritueel dat we samen met onze andere twee kinderen heel intens beleven. Verder maken we met kerst een lange wandeling over het strand, en stoken we een kampvuur. Machiel hield ervan om samen met zijn vader en broers een vuur te maken. Vrienden en familieleden komen ons in de loop van de week opzoeken en vaak halen we samen herinneringen op. Inmiddels durven we die week

'Mijn zus wist me ervan te overtuigen dat kerst geen vrolijke boel hoefde te worden, dat het niet nodig was de schijn op te houden'



aan zee een vakantie te noemen en maken we ook veel plezier, al is er ook ruimte voor stilte en verdriet. Op de een of andere manier is Machiel in Zeeland heel dicht bij ons. Die week in het huisje is voor ons gezin dan ook erg dierbaar geworden. In plaats van een vlucht is het nu een heel bijzonder uitstapje, waar we inmiddels – zij het met gemengde gevoelens – elk jaar weer naar uitkijken.'

Kijk om je heen

Als de kerstdagen dan eindelijk achter de rug zijn en je hebt je er met je verdriet toch goed doorheen geslagen, dan staat oudejaarsavond nog op het programma. Velen hebben juist daarmee extra moeite. Oudejaarsavond leidt immers naar het hoogtepunt van klokslag twaalf. Aftellend kijken we dan terug op het oude jaar en werpen we een blik op de toekomst. Vooral dan is de confrontatie met verlies moeilijk te dragen. Een tip van Minke voor iedereen die daar tegen opziet: 'Richt je niet te veel op jezelf, maar kijk goed om je heen. In een flits zie je dan dat vrijwel iedereen op zo'n moment gemengde gevoelens heeft en dat anderen net zo goed met verdriet te maken hebben. Denk aan relatieproblemen, conflicten of het gemis van iemand die ver weg woont. Net als vreugde, deel je ook dat verdriet met je omgeving. Dat is precies wat het leven zo waardevol maakt, en waar het bij het vieren van een feest eigenlijk allemaal om draait.'

Kijk op www.broederzielalleen.nl als je meer wilt weten over rouwbegeleiding door Minke Weggemans.



'Sta jezelf en anderen hoe dan ook toe verdrietig te zijn. Maar als je huilt, betekent dat niet dat je daarna niet meer kunt lachen'