

Broederziel alleen?

Hoe verwerken mensen het verlies van een zus of broer? U gaat er misschien vanuit dat daar wel het nodige onderzoek naar gedaan zal zijn, zeker als u op de hoogte bent van het feit dat er jaarlijks ongeveer 300.000 mensen hun zus of broer verliezen.

Om mysterieuze redenen wordt er echter in de vakliteratuur over dit rouwproces gezwegen. Handboeken over rouwprocessen en rouwverwerking gaan over het verlies van een partner, een kind of een ouder. Tegenwoordig ook over het verlies van een huisdier, een baan, een carrière, een miskraam of een onvervuld verlangen. Maar een hoofdstuk of een boek over het verlies van een zus of broer ontbrak nog.

Broederziel alleen? Ja, dat leest u goed: *broederziel alleen*. Deze uitdrukking komt u nog niet tegen in de 1000 nieuwe woorden in het nieuwe groene boekje van de Nederlandse taal. In het Kramers woordenboek vindt u wel het equivalent 'Moederziel alleen', dat 'helemaal alleen' betekent. Die betekenis kan ik onderschrijven. Ik herinner me nog goed hoe ik, toen ik nog geen drie jaar oud was, op een kwade dag mijn moeder niet kon vinden. Ze was niet in de tuin, niet in de muziekkamer, niet in de studeerkamer, niet in de huiskamer en niet in de keuken: ze was nergens meer. Het was doodstil in het grote witte huis met de vele kamers, zo stil dat ik niet naar boven durfde te gaan om haar daar te zoeken. Moederziel alleen ging ik onder aan de trap zitten huilen, het huilen ging geleidelijk over in heel hard huilen en heel hard roepen, tot op zeker moment de voordeur openging en het zonlicht en mijn moeder tegelijk thuiskwamen.

Een vergelijkbaar gevoel van helemaal alleen en verlaten te zijn, had ik op de dag dat mijn broer Wim gestorven is. Het was onheilspellend stil in huis en huilen en roepen hadden geen zin meer: ik zou hem nooit meer ergens in huis kunnen vinden en wat nog veel erger was: de voordeur zou nooit meer voor hem opengaan want hij zou nooit meer thuiskomen. Ik zou hem nooit meer advies of hulp kunnen vragen, we zouden geen gezamenlijke activiteiten meer kunnen ondernemen en geen diepgaande gesprekken meer voeren waarin we onszelf en ons gezin onder de

loep namen. Ik voelde me zielsalleen in het nu zo sombere huis dat tot die fatale dag de veiligste plek op aarde was geweest. Was hij nog steeds mijn broer nu hij dood was?

Als het onderwerp 'Rouw van broers en zussen' in de rouwliteratuur niet aan de orde komt, waarop wordt de begeleiding van rouwende zussen en broers dan gebaseerd? Hulpverleners kunnen waardevolle begeleiding aan rouwende mensen bieden, maar wat bieden ze aan rouwende zussen en broers? In het pastorale werk is het gebruikelijk dat een weduwe of weduwnaar in het eerste jaar na het overlijden van haar of zijn partner frequent wordt bezocht. Tegen het eind van het eerste jaar wordt van de weduwe of weduwnaar verwacht dat zij of hij het eigen leven weer heeft opgepakt en worden de bezoeken afgebouwd. In de praktijk blijkt dat er aan mensen die een broer of zus hebben verloren, geen enkele rouwbegeleiding wordt aangeboden, hoewel sommige van hen aangeven dat het verlies van hun zus of broer een groter verlies voor hen is dan het verlies van hun partner. Is het niet opmerkelijk dat er, zelfs in kringen waar mensen gewend zijn elkaar met 'broeder en zuster' aan te spreken, geen aandacht is voor het verlies van een broer of zus?

Broederziel alleen?

DE DOOD
VAN EEN
BROER OF ZUS
EEN PLAATS GEVEN



Minke Weggemans

Kennelijk wordt het rouwproces van zussen en broers door de meeste mensen over het hoofd gezien. Zelfs aan de omgeving van de rouwende kan het verlies van een zus of een broer zo goed als onopgemerkt voorbij gaan. Misschien doordat de vrienden en kennissen de betreffende zus of broer niet hebben gekend, bijvoorbeeld doordat zij of hij in een andere plaats woonde. Het is ongebruikelijk om op condoleancebezoek te gaan als iemand een zus of broer heeft verloren, tenzij je haar of hem zelf heel goed hebt gekend.

Het verlies van een zus of broer is mijns inziens een vorm van 'niet-erkend verlies', een term die door Manu Keirse gebruikt wordt voor verlies waarvoor nog geen sociale gebruiken of rituelen bestaan. Dat die gebruiken er nog niet zijn kan te maken hebben met het feit dat de relatie onvoldoende of niet wordt erkend of dat de relatie niet als betekenisvol gezien wordt, waardoor het verlies niet als een verlies wordt aange-merkt. Het onderzoek naar 'niet-erkend' verlies wordt gezien als het terrein waarop het onderzoek naar rouw zich de komende jaren zal begeven.

Als het waar is dat er zo weinig aandacht is voor dit verlies dat je het 'niet-erkend' verlies kunt noemen, ligt de oorzaak daarvan dan ook niet bij de rouwende zussen en broers zelf? Volgens een klein Nederlands onderzoek hebben mensen duidelijk moeite met het aanvaarden van het verlies van hun zus of broer. Dat mensen er moeite mee hebben valt ook af te leiden uit een aantal aangrijpende egodocumenten over het verlies van 'mijn zus' of 'mijn broer' en uit verschillende boeken waarin de dood van een eigen zus of broer een belangrijk thema is.

Hoe komt het dan dat mensen zo weinig praten over de dood van hun zus of broer en de gevolgen daarvan voor hun eigen leven? Of dat ze het verlies op zo'n terloopse manier vermelden dat ze de indruk wekken alsof ze het er helemaal niet over willen hebben; het lijkt haast alsof veel mensen er een hekel aan hebben om over de dood van hun zus of broer te praten. Hebben ze er een broertje aan dood? Die uitdrukking betekende oorspronkelijk dat je bang bent voor de ziekte waaraan je broertje is gestorven. Zou dat een van de redenen kunnen zijn dat mensen niet of nauwelijks over de dood van hun zus of broer praten, omdat de dood dan te dichtbij komt?

Als zussen en broers niet over hun eigen rouwproces praten, dan is het misschien ook geen wonder dat er geen onderzoek naar gedaan wordt en dat er niet over wordt geschreven. Maar zolang we er nooit iets over lezen, zullen zussen en broers hun eigen rouwproces moeilijker kunnen herkennen en erkennen. Omdat ze het zelf niet goed herkennen als een rouwproces, beginnen ze er ook niet over te praten. Zolang ze er niet of nauwelijks over praten, zullen de mensen om hen heen niet in de gaten hebben dat ze een betekenisvol verlies hebben geleden en zal er ook niet of nauwelijks naar gevraagd worden. Omdat er niet of nauwelijks gevraagd wordt, gaan zussen en broers twijfelen of ze eigenlijk wel 'recht' hebben op een rouwproces. En dan komen ze er nog moeilijker toe om erover te praten. Een vicieuze cirkel, die heel lang in stand kan blijven.

Mensen die er wel over praten, ontdekken meestal dat de dood van een zus of broer een veel grotere impact op hun leven heeft, dan ze zichzelf tot dan toe bewust zijn geweest. Enkele jaren geleden was ik er getuige van hoe een deelnemer in een workshop tot zijn verbazing ontdekte dat zijn dood geboren broertje een grote invloed op zijn jeugd en zijn levensloop heeft gehad. Als de dood van een broer die je nooit hebt gekend zoveel invloed op je leven heeft, zou de dood van een broer of zus die je wel hebt gekend dan niet nog veel meer invloed kunnen hebben?

Om antwoorden op die vraag te zoeken ben ik begonnen met interviews af te nemen bij mensen die zelf een zus of broer hebben verloren. Na enige tijd sprak ik broers en zussen ook tijdens gespreksgroepen en workshops die ik over dit thema aanbood. Een aantal van de gesprekspartners had min of meer recent een zus of broer verloren. Opvallend was echter dat meer dan de helft hun zus of broer al meer dan 5 jaar geleden of zelfs al als kind hadden verloren en dat dit 'de eerste keer' was dat ze uitgenodigd werden om daarover te praten. De gesprekken die ik voerde beperkten zich dus niet alleen tot mensen die als volwassene een zus of broer hebben verloren. Het waren gesprekken met volwassene die ooit in hun leven een zus of broer hebben verloren, soms wel 20 of 40 of zelfs 70 jaar geleden..

Misschien hadden ze, net als ik, lang gedacht dat ze door de dood van hun broer of zus niet veranderd waren, dat hun leven 'gewoon' verder was gegaan. Pas geleidelijk aan ging ik zien dat er door de dood van mijn broer eigenlijk ontzettend veel is veranderd in mijn leven. Niet alleen is er een broer gestorven, waardoor er bij familiebijeenkomsten altijd een stoel leeg blijft, maar al onze onderlinge relaties zijn erdoor veranderd: het ouderlijke huis is het ouderlijke huis niet meer.

Uit de meeste gesprekken die ik heb gevoerd blijkt dat zussen en broers hun verdriet vaak niet goed met elkaar kunnen delen en dat ze daardoor langzaam maar zeker uit elkaar drijven. Het is helaas niet zo dat verdriet 'verbroedert', hoe graag we dat misschien ook zouden willen. Van ouders die een kind verloren hebben is bekend dat het merendeel van de huwelijken uitloopt op een echtscheiding. Wat er met de familieband tussen zussen en broers gebeurt na het overlijden van een zus of broer is niet bekend maar laat zich raden.

De zussen en broers die ik gesproken heb, zijn allemaal door hun eigen ouders samen met hun eigen zussen en broers opgevoed. Maar ook als je niet dezelfde biologische ouders hebt, of niet door je eigen ouders bent opgevoed, zal het verlies van een zus of broer gevolgen voor je hebben. Net zoals het verlies van een schoonzus of een zwager je leven kan veranderen. Iedereen die zichzelf als een zus of broer ziet, zal vroeg of laat met het verlies van een zus of broer geconfronteerd worden. Ik denk niet dat je je daar echt op kunt voorbereiden, maar wel kun je je laten inspireren door de verhalen van mensen die dit verlies aan den lijve ondervonden hebben. Hun ervaringen nodigen je uit om de betekenis van de band met je eigen zus of broer te onderzoeken, te erkennen en er misschien ook meer in te gaan investeren.

Tijdens de NLP-opleiding die ik bij het IEP volgde, besteedde Robert Dilts aandacht aan de Moshe Feldenkrais strategie. Het uitgangspunt daarvan was dat je je vermogen om in woorden en logisch geformuleerde zinnen te denken even opzij zet en probeert om je de communicatie in een systeem visueel voor te stellen als een energiestroom van vloeistof of licht. Als je die stroom in gedachten volgt, kun je observeren waar en hoe de stroom verandert en waar je een obsta-

kel tegenkomt. Dan is het de vraag wat de stroom nodig heeft om harmonisch te kunnen doorstromen.

Na de uitleg volgde de onvermijdelijke oefening. Ik koos als systeem het gezin waar ik uitkom en op de vraag van de practitioner om een beeld in me op te laten komen en dat hoog in de lucht te plaatsen, kwamen tien wolkjes tevoorschijn: een groep links (de broers en zus die inmiddels waren overleden) en een groep rechts (de nog in leven zijnde zus en broers). Toen er beweging in de lucht kwam, begonnen de wolkjes te dansen en na korte tijd kon ik niet meer zien wie de 'dode wolkjes' en wie de 'levende wolkjes' waren. Ik herinner me nog goed hoe getransformeerd ik me voelde na deze oefening, alsof het er in zekere zin niet toe doet of je zus of broer nog leeft of niet. Je blijft met beiden communiceren, zowel met levende als met dode zussen en broers zit er beweging in de communicatie.

Het beeld staat me nog altijd heel levendig voor de geest en misschien was dit beeld wel mijn eerste inspiratie tot het schrijven van een boek over rouwprocessen van zussen en broers. De titel van het boek kunt u inmiddels wel raden: *Broederziel alleen?* De ondertitel is: 'De dood van een zus of broer een plaats geven'. Door je zus of broer plaats te geven in je leven, neem je zelf ook je plaats in als zijn of haar zus of broer. Dat is minder statisch dan het klinkt want... wolken zijn altijd in beweging!

MINKE WEGGEMANS IS SINDS 1989 NLP-MASTER (IEP). ZE VERZORGT SINDS 1976 LEZINGEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS OVER UITEENLOPENDE ONDERWERPEN, ALTIJD GERICHT OP HET ERVAREN VAN INNERLIJKE VREDE. ZE STUDEERDE SOCIAAL CULTUREEL EN MAATSCHAPPELIJK WERK EN THEOLOGIE EN LEVENSBESCHOUWING. MINKE HEEFT EEN EIGEN PRAKTIJK EN BEGELEIDT MENSEN BIJ VERLIESERVARINGEN EN ROUWPROCESSEN.

Nadere informatie vindt u op:

www.broederzielalleen.nl

Contact auteur:

m.weggemans@chello.nl

¹ www.compassionatefriends.org

² *Manu Keirse: Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2003.*

³ *F. Boer, Een gegeven relatie, Uitgeverij Ooievaar, Amsterdam, 1999.*

⁴ *Evaluatiemodel n.a.v. strategie Moshe Feldenkrais, IEP, Nijmegen, 1989*

⁵ *Minke Weggemans: Broederziel alleen? Uitgeverij Kok, Kampen, 2005, ISBN 9043511692*