

“In het land van
verlies
 bestaan **geen**
winnaars”

OVER ROUWEN EN
 VERDRIET VERGELIJKEN

Als je kind of partner overlijdt, krijg je meestal alle zorg en aandacht. Maar als een zus, ex of dierbare collega sterft, levert dat veel minder medeleven op. Is er een rangorde in leed?

Journalist Catelijne Elzes ontrafelt het mechanisme van rouwconcurrentie.

Toen negen jaar geleden mijn zus op 43-jarige leeftijd overleed, ging er veel aandacht naar haar man en jonge kinderen. En ook naar mijn ouders. Terecht, want een kind verliezen lijkt me vreselijk. Net als je partner of een ouder, zeker als je die nog zo nodig hebt.

Maar waar bleef ik in dit verhaal? Er waren maar weinig mensen die vroegen hoe het voor mij voelde, hoe het was om een zus te verliezen. Daardoor voelde ik me eenzaam, en als ik rondkijk op fora over rouwverwerking blij ik niet de enige te zijn. Veel broers en zussen, maar ook andere nabestaanden, zoals goede vriendinnen, buurvrouwen en ex-geliefden, krijgen weinig aandacht voor hun leed. Zonder de zeurpiet uit te willen hangen of iemand te beschuldigen, vraag ik me wel af waarom dat is. Telt bepaald verdriet minder mee omdat het voor anderen ‘zo veel erger’ is? Bestaat er zoiets als een rangorde in leed?

GEEN WINNAARS

Pedagoog en rouwdeskundige Daan Westerink ziet om zich heen dat veel mensen die rangorde in ieder geval wel hanteren. Dat signaleert ze in haar blog *Leedconcurrentie*: ‘Gek als we zijn op het maken van lijstjes: nabestaanden worden ook met elkaar vergeleken. (...) Boven aan het lijstje met grote verliezen staat het verlies van een kind. Daaronder het

Telt bepaald verdriet minder mee omdat het voor anderen ‘zo veel erger’ is?

kind dat zijn moeder verliest. Daaronder de man of vrouw met kinderen die zijn of haar partner verliest. Daaronder de man of vrouw zonder of met oudere kinderen die haar of zijn partner verliest. Daaronder de volwassene die zijn of haar ouders verliest. Daaronder de broer, de zus, de vriend, enzovoorts.’ Sociaal wetenschapper en verliesdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers vindt zo’n lijstje ten dele begrijpelijk. “Als je kind sterft, heeft dat zo veel impact, het is bijna niet te vergelijken met iets anders. Maar dat wil niet zeggen dat ander verlies geen of minder aandacht moet krijgen.” Dat vindt ook Daan Westerink. ‘Er is geen grootste slachtoffer. In het land van verlies bestaan geen winnaars’, schrijft ze.

DE BAND BEPAALT

Saskia van de Riet, ondernemer en auteur, herkent mijn ervaring. Zelf verloor ze een aantal jaar geleden haar 30-jarige zus en ze schreef over deze onzichtbare vorm van rouw het boek *Ik mis Wanda*. “Toen mijn zus ernstig ziek was, viel me al op dat iedereen ▶



TESSEL (56)
 verloor op haar 14e
 haar vader na een
 hartaanval.

“Ik heb nooit ruimte gekregen voor mijn verdriet. Mijn moeder zat lamgeslagen in de woonkamer, het hele huis ademde haar rouw. Iedereen voegde zich daarin, vrienden, familie. Niemand vroeg iets aan mij. Ik voelde me verantwoordelijk, iemand moest de boel draaiend houden, dus ik deed vrolijk, maakte grapjes. Mijn moeder zei alleen maar: ‘O, wat is dat kind sterk hè?’ Ik heb haar vooral kwalijk genomen dat ze zich zo in die depressie heeft laten gaan. Als zij was overleden, weet ik zeker dat mijn vader er alles aan had gedaan om te zorgen dat we het goed hadden met z’n tweetjes. Zij deed niks, want zij had het zó zwaar. Ik was het blijkbaar niet waard om je best voor te doen, was mijn conclusie. Mijn moeder wilde iedereen laten voelen dat het voor haar het ergst was. Dit was háár moment. Ik denk dat ze daardoor ook anderen niet de ruimte gaf om aandacht te besteden aan mijn verdriet. Slechts een tante trok zich daar weinig van aan, die zei later een keer: ‘Je was ook nog heel klein toen je vader stierf.’ Daar moest ik zo om huilen. Eindelijk erkenning.”

“Ze wilde
 iedereen laten
 voelen dat het
 voor haar het
 ergst was”

vroeg: 'Hoe gaat het met Wanda? En met haar man? En met jullie ouders?' Niemand vroeg: 'Hoe gaat het nou met jou?' Ook niet toen Wanda overleden was. Toen ik een vriendin vertelde dat het niet zo goed met me ging, zei die zelfs: 'Ja Sas, maar weet je wel hoe erg het is voor je moeder?' Alsof mijn verdriet er niet mocht zijn." Rouwcoach Minjon van Zoest: "Je kunt niet zeggen dat een verlies voor de een erger is dan voor de ander. Net zoals je niet kunt zeggen: 'Ik vind dit ijsje lekkerder dan jij.' De manier waarop je rouwt, heeft alles te maken met de manier waarop je aan iemand gehecht bent. Het gaat om de band die je had, of het nou de buurman of je vader was."

Dat haar verdriet niet werd gezien, zorgde ervoor dat Saskia van de Riet zich eenzamer ging voelen. Van Zoest legt uit: "Wanneer je voelt dat je verdriet niet wordt erkend, maakt dat het rouwen ingewikkelder. Vaak is het toch al zoeken, zeker als het een van je eerste grote verliezen is. Als

Als er geen ruimte is om emoties te uiten, kan het rouwen stollen

je dan niet de ruimte krijgt om je verhaal te delen, je emoties te uiten, kun je die energie niet kwijt. Soms stolt het rouwen dan, met het gevaar dat je niet meer goed kunt functioneren. Ik zie in mijn praktijk veel mensen die hulp nodig hebben omdat ze geen ruimte voor rouw krijgen van hun omgeving."

SCHADUW-WEDUWE

Niet alleen achterblijvende broers en zussen worden vaak over het hoofd gezien. Voor veel mensen in verschillende rollen wordt bewust of onbewust, stilzwijgend of hardop, geconcludeerd dat het voor hen minder erg is dan voor een ander. "De vraag wie het meest recht heeft op rouw, wie de ruimte krijgt voor rouw, begint al bij de uitvaart", weet verliesdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers. "Denk eens aan ex-partners. Die zijn lang niet altijd welkom op een afscheidsceremonie. In mijn praktijk ontmoette ik een gescheiden moeder met kinderen onder de tien jaar. Toen haar ex



KARIN (45) verloor twee jaar geleden haar man Peter aan kanker. Een jaar na zijn overlijden kreeg ze een nieuwe vriend.

"Mijn schoonvader zei: 'Ik hoef jou niet te vragen hoe het met je gaat, jij bent verliefd, jij hebt voor het geluk gekozen. Wij kunnen dat niet. Het is het ergste voor ons, de familie. Een broer of zoon kun je niet vervangen.' Daar ben ik enorm van geschrokken. Voor mij stond het verdriet om Peter en het verliefd worden op Rob los van elkaar. De een vervangt de ander niet. Bovendien, mijn twee puberzonen waren wel hun vader kwijt. Toch ben ik niet in discussie gegaan. Alles wat ik zou zeggen, zou de relatie slechter maken en dat wilde ik niet. We hebben allemaal een andere manier van verwerken. Maar ik heb een uur gehuild om wat mijn schoonvader zei, het voelde

als een volgend afscheid. Gelukkig had ik een goede therapeut die mij uitlegde dat je elkaar in rouw niet altijd kunt vinden. Soms

kun je heel mooi hetzelfde pad bewandelen, soms niet. Ik weet zeker dat mijn zwagers zich ook niet erkend voelen in hun rouw. Ik had na Peters dood elke zondagmiddag bezoek, lieve mensen om me heen. Ik prijs me gelukkig dat ik zo veel heb kunnen praten over mijn verdriet. Zij hadden dat niet."

"Hij zei: 'Ik hoef niet te vragen hoe het met jou gaat, jij bent verliefd'"

overleed, mocht zij van zijn nieuwe partner niet naar de uitvaart komen en haar kinderen wel. Dat kán niet, de kinderen moeten naast hun moeder kunnen zitten. Bovendien is het voor haarzelf ook belangrijk om goed afscheid te kunnen nemen."

Ze merkt dat kinderen die het contact met hun ouders hebben verbroken ook vaak geen ruimte krijgen voor rouw. "Maar waarom zouden die niet verdrietig kunnen zijn? Daar komt bij dat ze zelf vaak in verwarring zijn over alles wat ze toch nog blijken te voelen." En dan is er ook nog de zogeheten schaduw-weduwe, de buitenechtelijke minnares van een overledene. Die mag meestal nergens bij zijn en mag daar niet over zeuren. Zelfs haar eigen omgeving lijkt vaak te denken: had ze het maar niet moeten aanleggen met een getrouwde man. "Het zijn misschien ten dele de zure vruchten van een eigen keuze, maar ik heb inmiddels geleerd dat er altijd meer kanten aan zo'n verhaal zitten. En hoe je het ook wendt of keert, de rouw is er, terwijl die vanwege het geheim amper kan worden gedeeld."

ZWAAR, ZWAARDER, ZWAARST

Waarom eigenlijk al dat vergelijken als er iemand is overleden? Van de rouwdeskundigen krijg ik uiteenlopende verklaringen. "Het is onnadenkendheid", denkt Saskia van de Riet. "Niet kunnen bedenken dat het voor een zus, vriendin of ex net zo goed een groot gemis is. Vaak heeft het niks met de intentie van iemand te maken. Vat het dus niet persoonlijk op." Ook Riet Fiddelaers-Jaspers wijt het aan onvermogen. "Iemand kan te diep in zijn of haar eigen rouw zitten om bij het verlies van een ander stil te kunnen staan."

Minjon van Zoest vermoedt dat het vooral komt doordat we niet goed raad weten met negatieve emoties. "Het is moeilijk om met iemand om te gaan die het zwaar heeft. We willen zo snel mogelijk bij de pijn vandaan. Zeggen dat het voor iemand anders nog zwaarder is, kan daarbij helpen." Vergelijken kan zelfs een poging zijn om iemand te troosten, blogt Daan Westerink: 'Biedt het troost te weten dat jij het

De 'schaduw-weduwe' mag vaak nergens bij zijn

zwaarste verlies hebt geleden? Biedt het troost te weten dat het nog veel erger kan?' Persoonlijk denk ik dat ik na het overlijden van mijn zus onbewust heb meegedaan aan het downsizen van mijn pijn. Dat ik zelf ook heb aangegeven dat het voor haar man en kinderen heftiger was. Misschien deed ik dat om ongemak bij mijn omgeving weg te

Eigen rouw eerst



nemen, om anderen niet te confronteren met mijn gevoelens. Of misschien mezelf.

GEWOON ER ZIJN

Niemand heeft ooit gezegd dat het simpel is om iemand te verliezen, om te rouwen. Het is een pijnlijk proces en het enige wat helpt, is elkaar de ruimte geven. Dat zegt iedereen die ik hierover spreek. We kunnen de pijn niet wegnemen bij een ander, en dat hoeft ook niet. Maar we kunnen wel erkennen dat die er is. Minjon van Zoest: "Ga rouwenden niet uit de weg. Ik ken te veel verhalen van collega's die de wc in schieten omdat ze niet weten wat ze moeten zeggen. Als je niet weet wat je moet zeggen, zeg dát dan. Anders wordt het een olifant in de kamer. Of stel een vraag, bijvoorbeeld: 'Ik heb gehoord dat je een dierbare hebt verloren. Ik weet niet precies hoe je je voelt, maar het voelt ook niet goed om niks te vragen. Wil je er wat over vertellen? Of liever een andere keer?'" Riet Fiddelaers-Jaspers: "Emotioneel bij >

iemand blijven is het belangrijkste.” Ze gebruikt de metafoer van een boom. “Wees een grote eikenboom voor iemand. Zo eentje waar je tegenaan kunt leunen, maar ook tegenaan kunt schoppen of in kunt krassen. Rouwenden zijn niet altijd leuk. Kun je het er als omstander even niet bij hebben, geef dat dan aan, maar zeg ook: ik kom terug.”

Wie, zoals ik, het gevoel heeft dat haar gemis minder serieus wordt genomen, kan ook het heft in eigen hand nemen en zelf vragen stellen. Daarvoor is het wel van belang te weten waar je behoefte aan hebt. Door boosheid en frustratie voelen we dat zelfs soms niet, maar we kunnen er wel achter komen met iemand die ons er een beetje bovenuit kan tillen. Een goede vriendin of een coach bijvoorbeeld. Zelf die eerste stap zetten is ook het advies van Saskia van de Riet. Het niet bij de ander leggen, maar aangeven waar je op dit moment behoefte aan hebt. “Ik merkte dat ik altijd mooie gesprekken kreeg als ik vanuit mezelf sprak. Dan zei ik bijvoorbeeld: ‘Jij kende Wanda als jong kind. Ik mis haar zo ontzettend. Kun je me vertellen wat je je nog van haar herinnert?’”

STEVIGE BOOM

Door het schrijven van dit verhaal weet ik wat me te doen staat. Ik ga nog eens met een paar mensen bespreken dat ik me destijds niet gezien voelde. Dat ik het bij tijd en wijle lastig vind om geen zus meer te hebben en dat ik haar nog steeds mis. Bovendien wil ik anderen meer ruimte geven voor hún kant van het verhaal, want zo attent ben ik daar ook niet altijd in. Daar heb ik nu toevallig alle gelegenheid voor, want mijn moeder ligt in een hospice en heeft niet lang meer te leven. Ik heb al aan een goede vriendin van haar en aan onze vroegere hulp in de huishouding gevraagd hoe het voor hén is. Ik zag dat ze geraakt werden door mijn aandacht, en ze konden bij mij schuilen. Ik voelde me een stevige boom. En dat geeft mij weer kracht in deze stormachtige tijd. Bedankt. □

“Zijn vrouw en familie negeerden me”

PAULINE (52) heeft een vaste partner en drie zonen. Met instemming van haar partner had ze twaalf jaar lang een liefdesrelatie met een bekende Nederlander die vijf jaar geleden overleed. Hun relatie was al die jaren een publiek geheim.

“Ik voelde dat veel mensen mij in die tijd veroordeelden. Als ‘foute vrouw’ had ik mijn verdriet aan mezelf te danken. Zijn vrouw was op de hoogte. Al die jaren wilde ze niets van mij weten, ook niet in de periode dat mijn vriend erg ziek was. Ik moest alleen met zijn naderende dood dealen. Verschrikkelijk vond ik dat. Zijn sterfdag in het ziekenhuis zal ik nooit vergeten. Ik in de familiekamer, genegeerd door zijn vrouw en directe familie. Ik wilde ook afscheid van hem nemen. Op zijn begrafenis was ik niet welkom. Mijn vriend was een publiek figuur met veel betekenis, maar in alle verhalen over zijn leven kom ik niet voor. Begrijpelijk, maar confronterend. Mensen vragen ook niet meer naar hem, terwijl ik het fijn vind om over hem te praten. Blijkbaar is er voor de buitenwereld een verschil tussen legitiem en niet-legitiem verdriet. De afgelopen jaren heb ik mijn best gedaan om te rouwen, mezelf te helen. Ik gun de schaduw-weduwe een plek in het licht. Ik ben zeker niet de enige. Elk verdriet heeft het recht om gezien te worden.”