

Zonder partner opa of oma zijn

‘De glans is er een beetje vanaf’

Als u er als opa of oma alleen voor komt te staan, is er óók om de kleinkinderen veel verdriet.

Niet alleen missen zij hun oma of opa, ú kunt zelf de vreugde van het grootouder zijn niet meer delen met uw partner. Herinneringen levend houden is confronterend, maar ook goed.



Zeven jaar geleden verloor Frans Kersbergen (69) zijn vrouw Jannie. Zijn zeven kleinkinderen (Nouschka (16), Nando (13), Sven (11), Frank (8), Max (7), Jason (4) en Iris (2)) hebben haar niet allemaal gekend.

“Ik vind het vreselijk dat Jannie de kleinkinderen niet mee kan maken, ze was zo’n lieve oma voor ze. De jongste twee, Jason en Iris, zijn geboren na haar dood. Mijn dochter heeft het er moeilijk mee gehad dat ze moeder werd terwijl haar moeder er niet meer was. Ik heb foto’s van Jannie in mijn huiskamer en de kleinkinderen weten: dat is oma Jannie. We praten open over haar. De jongsten begrijpen nog niet helemaal hoe het zit. Dat oma Jannie boven is bij de sterren, dat weten ze wel. Eens in de veertien dagen bezoek ik haar graf. Dan praat ik alles even van me af. Ik praat dan niet over de kleinkinderen, meer over wat mij zelf bezighoudt.

‘Ik probeer het als opa zo goed mogelijk te doen, maar realiseer me dat ik anders ben dan een oma’

Mijn oudste kleindochter Nouschka wil naar de modeacademie. In zo’n ambitie herken ik Jannie. Die was ook altijd kleding aan het naaien, aan het breien en aan het knutselen. Ook Sven is een enorme knutselaar. Dan zeggen we: ‘Dat heeft hij van oma Jannie.’ Zo blijft ze aanwezig in onze gesprekken en gedachten.

Ik probeer het zo goed mogelijk te doen als opa, maar ik realiseer me dat ik anders ben dan een oma. Oma’s zijn zachtaardiger, anders in hun benadering van de kleinkinderen. Ik doe het op mijn eigen manier.”



‘Ik vind het heerlijk als zijn naam nog wordt genoemd’

Huub, de man van Wilma Bruschke (69), was drie maanden ziek voordat hij overleed. Afscheid nemen van zijn kleindochter Charlotte (toen 11 maanden, nu 11) viel hem zwaar. Na zijn dood werd Wilma nog oma van David (9) en Joris (1,5).

“Huub was een man met cynische humor. Tijdens zijn ziekbed zei hij dat ze Charlotte later net zo goed een foto van Donald Duck konden voorhouden als het over hem ging. Dan zou ze ook geloven dat het haar opa was. Zo is het niet gegaan. Mijn zoon en schoondochter houden de herinnering aan Huub levend met foto’s en video-opnamen. Donald Duck kan daar niet aan tippen. Ook in mijn huis is hij altijd aanwezig. Zijn foto staat op de piano, Charlotte heeft er een plaatje van een dolfijn in geschoven, dat vond ze mooi. We praten veel over hem, bedenken welke grapjes hij gemaakt zou hebben. Ik vind het heerlijk als zijn naam wordt genoemd, als er herinneringen worden opgehaald. Als mijn kinderen vragen hoe hij ergens over zou hebben gedacht, probeer ik daar zo goed mogelijk antwoord op te geven. Mijn jongste dochter is alleenstaand en heeft haar zoon Joris met behulp van een donorgereguleerder. Ik denk dat hij vol trots en respect

zou zijn over de manier waarop ze het klaart. Als mijn kleinkinderen bij me logeren, heb ik het gevoel dat ze hem missen. Waarschijnlijk is dat onbewust een projectie van mijn eigen gevoelens, want ze kunnen hem eigenlijk niet missen. Voor mijn kleinkinderen vind ik het erg dat ze hun opa niet meer hebben. Mijn kleinzoon David kan goed schaken en rekenen, dat zou Huub - schaker en wiskundeleraar - veel plezier hebben gedaan.

Hij had met David kunnen schaken, ik kan dat niet. Soms heb ik het gevoel dat ik in mijn eentje tekortschiet.

‘Soms heb ik het gevoel dat ik in mijn eentje tekortschiet. Er hoort hier nog iemand te zijn’

Er hoort hier nog iemand te zijn. Ik praat in mijn gedachten met Huub, nooit hardop, dat vind ik gek klinken. In die gedachten deel ik de belevenissen met de kleinkinderen met hem. Ik hoop maar dat hij ‘ergens’ in de buurt is en zijn kleinkinderen ook ervaart en ziet.”

“Huub was ontzettend blij toen hij hoorde dat hij opa zou worden, maar hij heeft er helaas maar 11 maanden

van kunnen genieten. De laatste maanden werd het al moeizamer, omdat hij door zijn pijn Charlotte niet meer kon vasthouden of op schoot kon nemen. Hij had zo’n verdriet om zijn kleindochter. Zijn zus heeft hem toen aangeraden om haar een brief te schrijven. Hij heeft mij de tekst gedictieerd, later heeft hij er zelf nog wat kanttekeningen bij geschreven.”

Brief aan Charlotte

“Het was de bedoeling dat ik de brief een keer netjes over zou schrijven, maar de eerste jaren kon ik het niet. Toen ik eraan toe was, vond ik de brief eigenlijk te emotioneel voor een kind. Ik veranderde de tekst, maar dat voelde niet goed. Uiteindelijk heeft mijn zoon de originele brief overgetypt en krijgt Charlotte hem als ze nog wat ouder is.

Charlotte heeft het gevoel dat ze haar opa heeft gekend. Een jaar of twee na zijn dood logeerde ze bij me en keek ze naar een video van Sneeuwwitje. Plotseling hoorde ik het koor van mijn man, hij had die opname er per ongeluk overheen opgenomen. ‘Dat is het koor van opa Huub,’ zei Charlotte. Ik probeerde me groot te houden, omdat het behoorlijk confronterend voor me was. Het leek alsof Charlotte dat aanvoelde. Haar handje in de mijne was heel troostend.”



Abel (4 maanden) is het enige kleinkind van Andrina Monster-Vogelaar (53). Haar man Ar overleed anderhalf jaar voor Abels geboorte.

“Op het geboortekaartje van Abel stond dat mijn dochter en schoonzoon hoopten dat onze liefde voor Ar in Abel mocht voortleven. Dat vond ik heel emotioneel, ik had zo iets nog nooit gezien op een geboortekaartje. Abels initialen vormen ook de naam Ar: voluit heet hij Abel Ruben. We zijn allemaal zo blij met Abel. Het is alsof we een stukje uit de hemel hebben teruggekregen. Dat geeft me troost.

Toen Abel was geboren, vond ik het verdrietig om alleen die ziekenhuiskamer binnen te stappen. De gedachte dat Ar hem nooit zou zien, nooit vast zou kunnen houden. Dat ik het grootouderschap niet meer met hem kan delen, dat raakt me enorm. Hij had zo graag opa willen worden. Voordat Ar ziek werd, filosofeerden we er samen weleens over. Hoe het zou zijn om met onze kleinkinderen te spelen, dat ze zouden komen logeren en hoe leuk dat zou zijn. Als we op vakantie waren, kwamen we weleens opa's en oma's tegen die verlangden naar hun kleinkinderen. Dat zou Ar ook hebben, dacht hij. Na een week zou hij vast naar huis willen.”

Bloemen op z'n graf

“Dat ik oma werd, vond ik fantastisch, maar ik was niet zo blij als ik had gewild. Zonder Ar was de glans er een beetje vanaf. Met mijn dochter ben ik naar zijn graf gegaan om te vertellen dat hij opa zou worden. Toen Abel was geboren, hebben we zijn graf versierd met een pot vol witte bloemen, in het midden een

blauw hart en een blauwe strik eromheen. Zo kon hij toch een beetje delen in de vreugde.

Als ik ergens een opa en oma samen met hun kleinkinderen zie, dan schrijnt dat. Abel heeft alleen contact met de moeder van mijn schoonzoon, niet met zijn andere opa. Ergens vind ik het wel fijn dat er aan die kant ook alleen een oma is. Ik denk dat ik het moeilijk had gevonden om Abel met een andere opa te zien. Op het kussen van Ar heb ik een foto van Abel gelegd. Ik heb Ar ook een brief geschreven over hoe Abel is, hoe hij zich ontwikkelt. Dat helpt mij in mijn gevoelens.

Soms zeggen mensen tegen me dat Abel op Ar lijkt, bijvoorbeeld dat hij Ars voorhoofd heeft. Dat vind ik fijn. Ik ben blij dat ze het benoemen. Zelf praat ik volop over opa Ar tegen Abel, hoe klein Abel ook is. Daarbij gebruik

‘Oma worden was fantastisch, maar zonder Ar was de glans er een beetje vanaf’

ik grapjes van Ar en woorden die hij vaak zei. Als Abel bij mij thuis is en naar bed gaat, wensen we altijd eerst de foto van opa Ar welterusten. De rozen in de tuin staan nu weer mooi in bloei, dat was Ars grote trots. Ik neem Abel vaak op de arm mee naar buiten om dat aan hem te vertellen. Na veel wikken en wegen heb ik de vijver in de tuin dicht laten maken. Ar vond die vijver prachtig. Maar ik wist: hij had het zelf ook gedaan voor Abel. Bij Ar ging veiligheid voor alles. We hebben op die plek een mooie boom neergezet, die wijst naar de hemel. Zo is Ar altijd bij ons.”

Tekst: Denise Hillhorst. Fotografie: Britt Straatemeier. Visagie: Bert Richter.

‘Een overleden opa of oma hoort er nog steeds bij’

‘Herinneringen ophalen kan confronterend zijn. Probeer het stap voor stap.’

Rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers: “Juist als zich nieuw leven aandient, is het verlies van een partner schrijnend. U wilt dat geluk zo graag delen. Het is mooi als dat op een andere manier vorm kan krijgen, bijvoorbeeld als u een foto van uw partner neerzet om zo met uw kleinkind op de arm naar de foto te kunnen kijken. Zo kunt u de verbinding maken en over de overleden oma of opa vertellen.

Een overleden opa of oma hoort er nog steeds bij. Ook al heeft uw kleinkind geen werkelijke herinneringen aan deze opa of oma, ooit vraagt het van wie het bepaalde eigenschappen heeft en wie de ouders van zijn ouders waren. Verhalen vertellen en herinneringen ophalen is dus belangrijk. Het kan zijn dat u dat moeilijk vindt, omdat u dan telkens met uw eigen verdriet wordt geconfronteerd. U kunt dan proberen het stap voor stap aan te pakken. Bekijk eerst een foto als u alleen bent, of samen met iemand die u

vertrouwt. Bedenk dat u best even mag huilen als u de foto ziet. Als uw kinderen de herinneringen aan uw partner levend willen houden, terwijl u er nog niet aan toe bent, vergeet dat wat van u. Gun het uw kinderen, maar praat wel over hoe u het ervaart. Zoek samen naar oplossingen. Bijvoorbeeld: een foto boven in de hal hangen in plaats van beneden in de huiskamer. Blijf er niet weg en doe ook niet alsof het er niet is.

Jonge kinderen voelen haarfijn aan als hun (groot)ouder rouwt. Daarom is het goed - zowel voor ouders als grootouders - om ze bij u te nemen en te vertellen wat er aan de hand is. Houd uw gevoelens niet in, maar laat ze de vrije loop. Dat is beter voor het kind. Een jong kind snapt uw woorden misschien nog niet, maar voelt wel wat er gebeurt.”

*Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers leidt het **Expertisecentrum Omgaan met verlies**. Voor meer info: www.rietfiddelaers.nl.*