

Levenskunst

Levenskunst

Verhalen over Leven, Liefde en Rouw

Henriëtte Doosje

2020
Uitgeverij Blooming
Zoelen

Copyright © 2020 Henriëtte Doosje

Omslagontwerp Erik Kanters

Omslagfoto © Shutterstock - Onelia Pena

Foto auteur Stephan Jansen Fotografen

Vormgeving binnenwerk Walter Kleffens

ISBN 978-90-8299-892-4

NUR 320

uitgeverijblooming.nl

Voorwoord

In 2004 ben ik gestart met Buro Nazorg, praktijk voor rouwbegeleiding, training en opleiding voor professionals.

In de afgelopen jaren heb ik in begeleiding en training heel veel mensen ontmoet die hun persoonlijke ervaringen met me wilden delen. Zoveel verschillende verhalen over evenzoveel verschillende vormen van verlies: rouw na overlijden, rouw na een echtscheiding, verlies van de hoop om ooit een kindje te krijgen.

Dit boekje bevat 31 verhalen over verlies en rouw. En wie schrijft over rouw schrijft eigenlijk over het leven en vooral ook over de liefde. Immers, als je veel van iemand hebt gehouden, is het volkomen logisch dat er rouw is als de geliefde niet meer in je leven is.

Wat een verdriet heb ik gezien en gevoeld, wat een onmacht en boosheid soms, en wat is het vaak moeilijk om je eigen pad van rouw te vinden. Hoe lang mag of moet je rouwen, gaat het ooit over en kun je ooit weer gelukkig worden?

Als er iets is wat me in al die jaren helder is geworden, is het dit: leren omgaan met de vaak grote impact van rouw is een levenskunst.

Want wat is het een kunst om stil te (leren) staan bij al die hevige gevoelens, de soms zo rare en vele gedachten en met regelmaat zelfs de lichamelijke pijn. En wat is het een kunst om de eerste sprankjes van hoop en vertrouwen in het leven weer te voelen en toe te laten.

Rouw is ook veelvuldig in mijn leven geweest. Het eerste verhaal in dit boekje gaat over het overlijden van mijn toenmalige partner. Deze gebeurtenis bleek uiteindelijk een van de redenen om Buro Nazorg te starten, nu alweer zestien jaar geleden. Ik ben dankbaar dat hij in mijn leven is geweest, al was het maar zo kort. Zo ben ik op het pad van een bijzonder vakgebied gekomen.

De verhalen in deze bundel zijn divers en gaan over verschillende vormen van verlies. Ze geven een klein inkijkje in het leven van iemand. Hoewel rouw heel persoonlijk is, zijn er ook thema's die voor veel mensen herkenbaar en universeel zijn.

Ik hoop dat dit boekje een handreiking kan zijn, herkenning kan geven en de lezer hoop kan bieden.

Henriëtte Doosje
Maart 2020

Inhoud

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord | 7 |
| De laatste dagen | 15 |
| Herinnering | 17 |
| 'It's empty in the valley of your heart' | 19 |
| Saskia | 21 |
| De liefde | 25 |
| Rouw is de achterkant van de liefde | 29 |
| Wil je mijn tattoo zien? | 33 |
| 'Can you help me find my way back. My love for life is gone you see' | 37 |
| Afscheid | 41 |
| Rouw op school | 45 |
| De ring | 49 |
| Mijn vader | 53 |
| En? Gaat het alweer een beetje? | 55 |
| Babyslofjes | 57 |
| Rouwende liefde | 59 |
| Fragmenten uit mijn dagboek | 61 |
| Kracht | 63 |

| | |
|-----------------------------------------------|-----|
| De hemel | 67 |
| Ome Jo | 69 |
| Jaloers | 73 |
| Tot de dood ons scheidt | 75 |
| De cirkel | 79 |
| Anne | 83 |
| Vorm geven aan rouw | 87 |
| Gelukkig hebben jullie nóg een kindje | 91 |
| Ik lijk wel gek - fragmenten uit mijn dagboek | 95 |
| Meevaren | 99 |
| Een pannetje soep | 103 |
| Wat was je welkom | 107 |
| Advies en tips | 109 |
| Wens van mij aan jou | 113 |
| Nawoord | 117 |
| Verantwoording | 119 |

De laatste dagen

Nog ieder jaar kom jij met de eerste herfststormen weer even mijn leven binnenwaaien. De oranje- en geelgekleurde bladeren die langzaam naar beneden dwarrelen brengen mij altijd weer terug naar oktober 1999.

De laatste dagen van jouw leven. De dagen waarin ik steeds meer ging beseffen dat je echt dood zou gaan en er geen weg terug meer zou zijn.

Ik was zo graag oud met je geworden.

Als je nu mijn leven komt binnenwaaien, is dat in mijn dromen en meestal heb je dan je witte trui aan. Ik zie je nog staan in onze kleine keuken, vastbesloten om zelf de pannenkoeken te bakken, de mouwen van je trui opgerold.

Eigenlijk was het te veel voor je, de pijn in je lijf was - ondanks de morfine - bijna ondraaglijk en tussen het bakken door rustte je uit op de stoel in de gang. Het bereiden van de maaltijd was jouw dagbesteding en hierin lag je liefdevolle zorgzaamheid voor mij en mijn dochter.

Ik voel de wol van je trui nog prikken als we op de bank tegen elkaar aanrolden van het lachen. Waarom we lachten weet ik allang niet meer.

‘Carpe diem’ was ons motto en hield ons op de been.

Jouw witte trui is in de loop van de jaren een symbool geworden van kracht en je vastberadenheid om niet dood te gaan en ons in de steek te laten.

De eerste geur van de herfst maakt jou weer een moment tastbaar aanwezig.

‘Het is niet hoe lang je hebt geleefd maar hoe’.
Deze tekst op jouw rouwkaart is en blijft als een anker in mijn leven.

*In liefdevolle herinnering aan Johan Beerta, overleden op
15 oktober 1999.*

Herinnering

Anderhalf uur vrij tussen twee werkafspraken in. Tijd om even snel bij mijn vader in het verpleeghuis op bezoek te gaan. Ik besluit om bij de bakker wat lekkers te kopen, daar maak ik hem altijd blij mee. Het is druk in de bakkerij en als ik eindelijk aan de beurt ben bestel ik twee aardbeiengebakjes, die zijn zacht en makkelijker eetbaar.

Ik fiets in rap tempo verder richting het verpleeghuis, ik heb toch een aantal minuten verloren in de winkel. Het kan allemaal weer net.

Vijfeneenhalf jaar mantelzorg is veel en zwaar. Maar als ik wat langer niet ben geweest, voelt het zwaarder en word ik onrustig. En dan ga ik toch weer even poolshoogte nemen.

Mijn vader zit op zijn stoel, zoals altijd slapend. Ik maak het bekende grapje: 'Drukke dag gehad?' Soms kies ik voor de variant: 'Je was zeker net in slaap gevallen?' Beide grappen doen het al die jaren goed bij hem.

Een grote grijns verschijnt op zijn verder wat uitdrukingsloze gezicht. Of lacht hij omdat hij de taartjes heeft ontdekt?

Een hersenbeschadiging is niet volledig te begrijpen. Niet voor mijn vader en ook niet voor mij. Rust, duidelijkheid, praten met zachte stem en vooral een kort bezoek. Dit is waar het om gaat en wat ik heb moeten leren. Maar er is wel contact, zij het een ánder contact.

Contact vanuit het hart.

De handen van mijn vader trillen en ik help hem met eten. We lachen samen om de zoi op de grond en we noemen het een geluk als de schoonmaakster net binnenkomt.

Het was ons laatste taartje samen. Die van hem was natuurlijk als eerste op. Zoals altijd.