

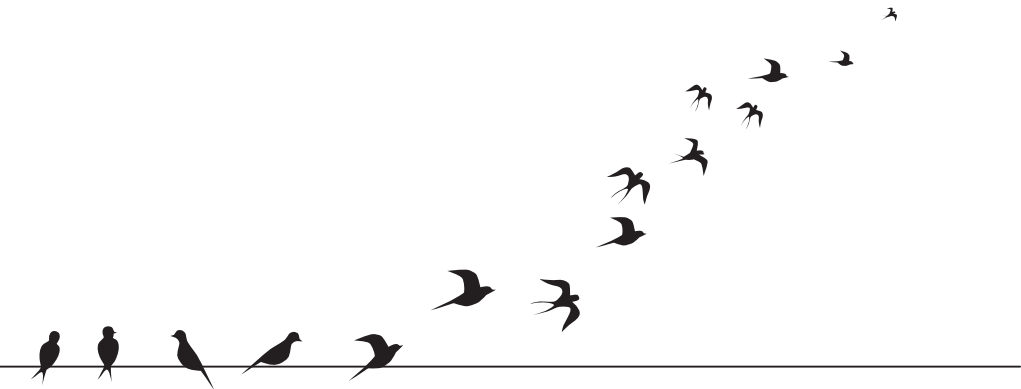
# Inhoud

1	Liefde uit iets waardeloos	8
2	Alles mag, niks moet Over de realiteit van rouw	12
3	Niet goed snik Over de reacties op rouw	30
4	Hersenspinsels Over begrijpen	44
	Een kind dat verliefd was op haar moeder In gesprek met Nora Gomringer	60
5	Vroeger was je anders Over rouw en relaties	74
6	In beweging blijven Over het lichamelijke aspect van rouw	90
7	In plassen springen Over kinderen en rouw	102
	We wilden hem eerst begroeten In gesprek met Rebecca Randak en Andy Steingrüber	118

8	Elk jaar opnieuw Over rituelen	130
9	Geen gisteren en geen morgen Over rouw en seks	148
	De merel op het balkon In gesprek met Gabriele von Arnim	160
10	Dertig jaar wijzer Over posttraumatische groei	174
11	De kwestie van de zwarte wolk Over suïcide	186
12	Zeven aandachtspunten voor rouw in een moderne samenleving	204
	Dankwoord	207
	Literatuur	208
	Bronnen	213

7

Liefde uit iets  
waardeloos



Eindelijk praten over rouw? Kunnen we niet beter beginnen met liefde? Want laten we eerlijk zijn: bijna niemand heeft zin om over rouw te praten. Er bestaat niet zoiets als rouw-power. Rouw verstoort de dagelijkse gang van zaken, slaat op de ingewanden en kost veel tijd. Rouw is een partykiller, met in zijn kielzog nog een stelletje oude bekenden: woede, angst en schaamte. Een leuk gezelschap.

Toch zijn er een heleboel goede redenen om nader kennis te maken met rouw. Om er vertrouwd mee te raken. Zodat we rouw herkennen als anderen ermee rondlopen. Zodat we rouw niet uit de weg gaan. Zodat we rouw onder ogen zien. Als de rouw dan bij ons voor de deur staat – wat vroeg of laat bij iedereen gaat gebeuren – zullen we in elk geval niet de deur voor zijn neus dichtgooien. Omdat we dan al weten dat het zo niet werkt met rouw. Omdat hij gezien wil worden. Omdat hij een echte aandachttrekker is.

Als rouw onze onverdeelde aandacht krijgt, blijkt hij overigens ook goede kanten te hebben. Dan merken we dat de rouw niet het probleem is, maar onze blik, onze afwijzing, onze angst. Ons innerlijke verzet tegen het intensieve voelen dat hij eist. Strikt genomen verschilt rouw helemaal niet zoveel van zijn grote zus, liefde.

eindelijk.

Laten we beginnen met een verhaal over hoe wij, Caro en Susann, liefde wisten te winnen uit iets waardeloos. Dat gebeurde toen we voor het eerst met elkaar hadden afgesproken, 's avonds in een kroeg in Kreuzberg. Daar zouden we het hebben over onze doden. Juist ja, niet over het werk of onze laatste date, maar over onze doden. *Boter bij de vis*, moeten we die avond gedacht hebben – zonder eromheen te draaien, zonder schaamtevolle blikken, holle frasen of pijnlijke stiltes. In plaats daarvan kwam het hele rouwgebeuren op tafel: wat waardeloos was, wat verwarrend was en waar de liefde telkens weer de kop op kwam steken. We lachten, we huilden en we dronken veel alcohol.

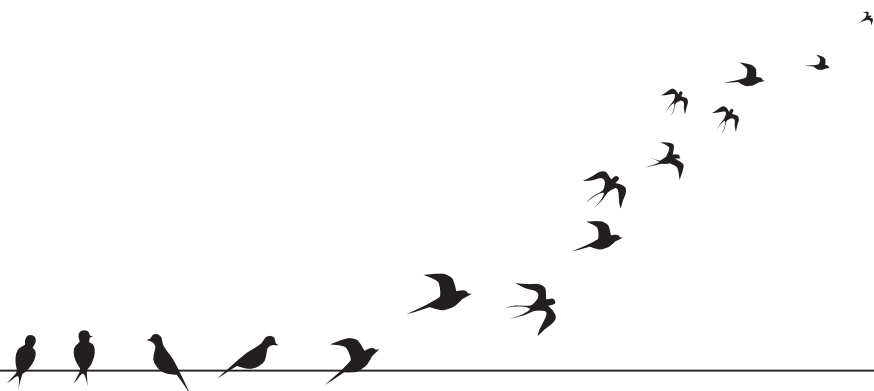
Eindelijk, dachten we, praten we over de dood.

Dat daaruit een podcast is ontstaan, daarover verbazen we ons nog steeds. In *endlich. Wir reden über den Tod* praten we met experts, betrokkenen, mensen uit het openbare leven en doods-activisten over dood en rouw. Dit boek bevat alles wat wij de afgelopen vier jaar door het maken van onze endlich.-podcast over rouw hebben geleerd. Je leest hier de verhalen die we zelf graag hadden gehoord toen we – ieder voor zich – voor het eerst met rouw te maken kregen.



2

Alles mag,  
niks moet



## Over de realiteit van rouw

Mijn verjaardag, bijna zes jaar geleden. Een paar minuten na middernacht gaat mijn mobiel. Ik lig al in bed en heb geen zin in gelukwensen. Kort daarna gaat mijn vaste telefoon; mijn antwoordapparaat gaat aan. ‘Caro, ik sta bij je voor de deur, kom alsjeblieft.’ De stem van een vriendin. Geroerd sta ik op, ik vermoed een nachtelijke surpriseparty. Ik loop naar de voordeur. ‘Wat lief van je,’ begin ik, met mijn hand op de deurkruk. Maar ik val stil als ik haar gezicht zie. Ze huilt. Ik weet nog steeds niet zeker of ik haar weleens eerder heb zien huilen. ‘Stefan is dood,’ zegt ze. ‘Hij heeft zelfmoord gepleegd.’

Stefan was mijn ex-vriend. We hadden een wilde en harts-tochtelijke relatie gehad, even mooi als pijnlijk, zelfs in de twee jaar sinds we uit elkaar waren en waarin onze liefde telkens weer was opgebloeid. Ondanks alles waren we vrienden gebleven, Stefan was een van de belangrijkste mensen in mijn leven.

Het bericht van zijn dood veranderde alles, van het ene moment op het andere. Niets wat eerst belangrijk was, leek nu nog betekenis te hebben. Alles wat ik dacht, alles wat ik deed, leidde onvermijdelijk naar Stefan. Ik leed schipbreuk, maar in plaats van ergens aan te spoelen namen de golven me telkens mee naar één plek: zijn dood. Ik kon er niets tegen doen, ook al verzette ik me er uit alle macht tegen.



eindelijk.

Me verzetten betekende: doorgaan als altijd. Ik ging uit eten met vriendinnen en kletste met hen tot de druk op mijn borst ondraaglijk werd. Ik ging naar concerten en wachtte kettingrokend in stinkende toilethokjes tot mijn paniekaanvallen afzakten en ik met trillende benen naar huis kon lopen. Ik ging boodschappen doen en stond plotseling huilend bij de kassa. Alles eindigde in tranen, in vragen van mijn medemensen, in hulpeloze blikken.

Ik kreeg het vooral te kwaad als ik aan zijn lichaam dacht. Stefan was niet de eerste die ik in mijn leven ben kwijtgeraakt, maar hij was wel de eerste bij wie ik lichamelijk zo dichtbij was geweest. Ik geloof dat dit een rol speelde. De dood en de begeerte. Hoe moest ik die in vredesnaam ooit met elkaar rijmen? Ik staarde in de leegte die ertussen zat en begon briefjes te schrijven. *Ik was zo dicht bij je*, schreef ik. *Ik kende je armen, je benen, je borst. Je mooie lichaam dat in vuur en vlam stond.* Ik staarde naar de woorden. Naar mijn handen, die zijn gezicht hadden gestreeld. Ik dacht aan zijn handen, die ik zo mooi vond. Ik leef. Hij is dood. Mijn brein werkte op volle toeren en mijn lichaam werd merkwaardig gevoelloos.

## Functioneerdwang

Een paar maanden gingen voorbij. Ik kon bijna niet ademen, eten of slapen. Toch probeerde ik te werken. Iedere poging daartoe eindigde voor een beeldscherm waar ik met een lege blik naar zat te staren. Ik kreeg de ene inzinking na de andere, afgewisseld met nieuwe pogingen om weer naar het werk te gaan.

Een eindeloze reeks van willen en niet kunnen. ‘Waarom denk je dat je moet functioneren?’ vroeg mijn psychotherapeute aan me. Ik kon er niets mee. In plaats daarvan vroeg ik me telkens af of het wel *normaal* was wat er met mij gebeurde. Of deze pijn, waarnaast alles van het ene op het andere moment was vervaagd, ooit weer zou verdwijnen. Ik was uit het leven gevallen en wist niet of ik er ooit weer in terug zou komen. Wat ik meemaakte, had niets te maken met wat ik over rouw dacht te weten. Ik kende niemand die na de dood van een dierbare was uitgevallen. Eigenlijk wist ik helemaal niets over rouw.

Ik voelde me schuldig. Blijkbaar konden anderen veel beter met hun verlies omgaan dan ik. Telkens vroeg ik me af of de dood van een ex-vriend een dermate sterke reactie wel rechtvaardigde. Ik wist nog niet dat rouw geen proporties kent. Dat je niet kunt zeggen dat het te veel of te weinig is. En dat je de pijn die je zelf voelt, niet kunt afmeten aan de pijn van iemand anders.

Volgens de wet hebben werknemers na de dood van een familielid recht op betaald verlof.<sup>1</sup> Dat verlof wordt doorgaans verleend bij familieleden van de eerste graad, de duur hangt af van de coulance van de werkgever. Twee tot drie dagen is gebruikelijk. Ik krijg dus twee tot drie dagen betaald verlof als een van mijn ouders, mijn partner of mijn kind overlijdt. Over een ex-vriend wordt niets vermeld.

Nadat een collega me een paar keer in tranen had aangetroffen op het werk, begon het me te dagen dat het zo niet langer door kon gaan. Ineens gaf ik aan mezelf toe dat het niet goed met me ging – en dat ik ook niet wist wanneer het beter met me zou gaan. Nog diezelfde dag besloot ik met mijn toenmalige

eindelijk.

afdelingshoofd te gaan praten. Het gesprek ging goed. Het was veel makkelijker dan ik had gedacht. Mijn leidinggevende leek bijna opgelucht, alsof ze zelf al naar me toe had willen komen. Ze stelde voor dat ik me een tijdje kon laten vervangen en maakte duidelijk dat ik kon terugkomen als ik weer in staat was om te werken.

Wat toen voelde als een volledige capitulatie, was de eerste en misschien wel belangrijkste stap naar het accepteren van de realiteit van mijn rouw. Ik denk dat we niet kunnen kiezen hoe we rouwen. We schieten er niks mee op als we ons verzetten tegen de verschijningsvormen van rouw of deze onderdrukken. We moeten onze rouw zien zoals hij is, hem aanvaarden en ons ermee verzoenen – hoe zwaar en hoe misplaatst dat in eerste instantie ook lijkt. En hoe slecht hij op dat moment ook in ons leven past.

Na het gesprek met mijn leidinggevende ging ik naar huis. Daar ging ik in bed liggen en keek naar een serie: een ranch tegen de achtergrond van de Canadese Rocky Mountains, een familie die alles voor elkaar overheeft, paarden – veel paarden. Acht seizoenen lang, ruim zesduizend minuten, elke aflevering met een happy end. Verder liet ik alles staan en liggen, en ik zei alle afspraken, alle verplichtingen af. In plaats daarvan ging ik wandelen, urenlang. En ik ging bij de boom zitten die Stefans vrienden voor hem hadden gepland bij het Landwehrkanal.

Mijn leven vertraagde. Nog altijd draaide alles wat ik dacht en waarover ik praatte om Stefan. Maar toch sloop er ook een ander gevoel naar binnen: voor het eerst sinds zijn dood voelde er iets *goed*. Het was *goed* om mijn pijn de ruimte te geven die hij maandenlang zo nadrukkelijk had opgeëist. Er was iets in

me in beweging gekomen. *Vanuit mijn schoolkennis, schreef ik op, duiken beelden op van schuivende aardplaten. Aardkorsten en tektoniek, termen die ik eerst moest opzoeken om te begrijpen hoe goed ze dit gevoel beschrijven, een vermoeden van beweging vanuit de diepste kern, alleen seismografisch te registreren. Daarna komen hoop en wanhoop. Hoop op een leven na de rouw. En daarmee de ontzuivering, de bijkomende rouw om het langzame verdwijnen van die eerste, alles verslindende, verlamme rouw. Wat blijft er van je over als ook de rouw weggaat?*

## **Bij de dokter**

Ademen, eten, slapen. Wat ik toen deed, was overleven – maar op dat moment had ik dat niet zo kunnen formuleren. Pas veel later kwam ik het model tegen van rouwconsulente Chris Paul.<sup>2</sup> Overleven is daarin de eerste van zes facetten van rouw die zich in de loop van de tijd in meerdere of mindere mate kunnen voordoen. Ik denk dat dat mij toen zou hebben geholpen: weten dat dit emotionele noodprogramma er is. Dat het oké is om simpelweg de dag door te komen, om niet te functioneren. Dat dat (ook) rouw is.

Maar in de gewone buitenwereld is het niet zo makkelijk om niet te functioneren. Werkende mensen die rouwen, bij wie dit noodprogramma gedurende een langere tijd actief is, hebben een ziekteverklaring nodig. Mijn huisarts verwees me door naar een psychiater, waar ik nog nooit eerder was geweest. Daar kreeg ik de diagnose aanpassingsstoornis. Vanaf dat moment werd ik behandeld als een patiënte met een langdurige ziekte. De ziek-

eindelijk.

teverklaring was in eerste instantie vier weken geldig; om die te verlengen moest ik opnieuw naar de psychiater. In de nachten voorafgaand aan deze vervolgspraken sloeg de paniek bij mij toe. Het was me duidelijk dat ik nog niet in staat was om te werken, maar wat als de psychiater het anders zag? Zou ik hem eerst moeten overtuigen?

Bij mijn tweede bezoek stelde de psychiater voor om een behandeling te gaan volgen. Hij gaf me informatiemateriaal mee waarin sprake was van psychische stoornissen, van groeps-, gestalt- en danstherapie. Niets daarvan voelde goed, dus deed ik er niets mee. Vervolgens schreef hij me een antidepressivum voor, dat ik elke ochtend moest slikken. De eindeloze lijst van bijwerkingen in de bijsluiter schrikte me af. De pillen lagen wekenlang onaangeroerd op mijn nachtkastje. Ik werd heen en weer geslingerd tussen de angst dat ik van het ene op het andere moment depressief was geworden en het vage gevoel dat ik geen medicijnen nodig had, maar tijd. En dan veel meer tijd dan ik me ooit had kunnen voorstellen.

Die tweestrijd was allesbehalve behulpzaam. Aan de ene kant kon ik het me dankzij de ziekteverklaring eindelijk veroorloven om niet te functioneren zonder me zorgen te hoeven maken om mijn inkomen. Dat beschouw ik als een groot voorrecht, want ik weet dat niet alle mensen die rouwen deze mogelijkheid hebben. Aan de andere kant werd mijn situatie gepathologiseerd. Nu was ik constant bezig met mijn psychische gezondheid in plaats van te doen wat me echt hielp: rouwen. Zo heftig, zo extreem, zo pijnlijk als nodig was.

## Rouw heeft geen lobbyisten

Begin 2022 werd de diagnose chronische rouwstoornis door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) opgenomen in de ICD, het classificatiesysteem voor medische diagnoses. Deze diagnose kan op zijn vroegst zes maanden na de dood van een naaste worden gesteld en wordt gekenmerkt door verschillende symptomen, waaronder ‘sterk verlangen naar de overledene, dat gepaard gaat met intense emotionele pijn (bijvoorbeeld verdriet, schuldgevoelens, woede, ontkenning, moeite met het accepteren van de dood, het gevoel een deel van zichzelf te zijn kwijtgeraakt, het onvermogen een positieve stemming te hebben, emotionele gevoelloosheid, moeite met sociale of andere activiteiten)’.<sup>3</sup>

De beslissing van de WHO bevordert het pathologiseren van rouw en is daarom omstrede. In vakkringen werden heftige debatten gevoerd. Aan de ene kant is het een goede zaak dat mensen die rouwen hierdoor toegang krijgen tot professionele hulp, zoals psychotherapie, en recht hebben op het doorbetalen van loon als ze niet kunnen werken. Maar aan de andere kant stuitte de classificatie van rouw als psychische stoornis op scherpe kritiek. De Deutsche Hospiz- und PalliativVerband (DHPV) benadrukte hoe individueel rouwprocessen kunnen verlopen. ‘De DHPV beschouwt rouw als een natuurlijke reactie op een zwaar verlies en als kracht om met deze situatie om te gaan. (...) Rouwen kost tijd, zodat de ervaringen van het verlies langzaam in het leven kunnen worden geïntegreerd. Dit verloopt heel verschillend bij mensen die rouwen. Door het vastleggen van bepaalde tijden worden processen van rouw beperkt en genormeerd. Storingen in deze processen ontstaan niet door de

eindelijk.

rouw, maar door het verlies van een naaste. Rouw daarentegen heeft een helende kracht en kan bijvoorbeeld het ontstaan van depressies tegengaan.<sup>4</sup>

Daar kan ik het alleen maar mee eens zijn. Ik heb zelf meegemaakt hoe het rouwproces wordt bemoeilijkt als je er het stempel van een psychische stoornis op drukt. Als ik nu terugkijk op de eerste twee jaar na Stefans dood, heb ik niet het gevoel dat ik ziek was. Ik rouwde. Maar dat past niet in een samenleving die in de eerste plaats is gericht op prestatie. We moeten manieren en middelen zien te vinden die ons helpen om rouw te beleven zonder dat het als een ziekte wordt gezien en zonder dat rouwende mensen die langere tijd niet kunnen werken om de paar weken naar de psychiater hoeven te rennen. Daarbij speelt ook de terminologie een rol. 'Rouwstoornis' roept een heel ander beeld op dan bijvoorbeeld 'rouwreactie'.

Als het gaat om de vraag wanneer normale rouw overgaat in een pathologische vorm, bewegen we ons op glad ijs. Want wat betekent 'normaal' hier precies? 'Hoewel rouw na de dood van een naaste een universele beleving is, is het ook nu nog heel lastig om een normering van een niet-pathologisch rouwproces vast te leggen,' zegt rouwonderzoekster Birgit Wagner. Er is dus geen standaard confectiemaat voor rouw. Wagner onderstreept dat er 'individuele en culturele afwijkingen' bestaan 'die heel lastig te normeren zijn'.<sup>5</sup>

Uiteraard zijn er gevallen waarin mensen die rouwen professionele hulp nodig hebben. Een traumatisch verlies kan leiden