

TASTBARE  
TROOST

# TASTBARE TROOST

Liefdevol opruimen en  
koesteren na verlies.  
Een zachte gids

What we have once enjoyed  
we can never lose.  
All that we love deeply  
becomes a part of us.

Helen Keller

## INLEIDING 9

### WAAROM LIEFDEVOL OPRUIMEN EN KOESTEREN? 15

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Stille getuigen van gemis          | 18 |
| De ontroering van spullen          | 21 |
| Een leven aan voorwerpen opruimen  | 25 |
| Opruimen versus het rouwende brein | 27 |
| Heelt de tijd alle wonden?         | 30 |

### PRAKTISCHE VOORBEREIDING OP HET OPRUIMEN 39

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| De eerste keren                                       | 40 |
| Hoelang duurt het?                                    | 42 |
| Opruimen in fasen                                     | 44 |
| Koesterfotografie voordat je opruimt                  | 46 |
| Voorbereiding om op te ruimen                         | 50 |
| Overleg met erfgenamen                                | 52 |
| Als je de enige erfgenaam bent                        | 59 |
| Samen rouwen                                          | 60 |
| Kinderen rouwen mee                                   | 62 |
| Als je dierbare eerst naar een verzorgingstehuis gaat | 65 |

## EMOTIONELE VOORBEREIDING OP HET OPRUIMEN 71

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Varen door je verdriet heen | 73 |
| Koesteren of loslaten?      | 77 |
| Kan je spijt vermijden?     | 83 |
| Aandacht voor jezelf        | 84 |
| Schrijven als houvast       | 87 |

## PLAN VAN AANPAK 95

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Stap 1: plannen                                   | 97  |
| Stap 2: categoriseren                             | 101 |
| Stap 3: verzamelen                                | 103 |
| Stap 4: selectie per categorie                    | 105 |
| Stap 5: een andere thuis geven                    | 130 |
| Stap 6: herorganiseren                            | 132 |
| Stap 7: schoonmaken                               | 135 |
| Stap 8: de deur voor de laatste keer dichttrekken | 135 |

## ALS JE IN DE KNOOP ZIT 139

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Als je (even) vastzit                       | 141 |
| In beweging komen                           | 146 |
| Als er spijt is                             | 153 |
| Als je geheimen ontdekt                     | 156 |
| Als de relatie met je dierbare moeilijk was | 157 |
| Familieconflicten                           | 160 |

## KOESTERFOTOGRAFIE 171

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Wat is koesterfotografie?                       | 172 |
| Ode aan een (t)huis                             | 174 |
| Afscheid van een plek                           | 175 |
| Archief van dierbare spullen                    | 177 |
| Het stilleven vertelt een verhaal               | 178 |
| Voorbereiding van je stilleven                  | 180 |
| Stilleven met één object van je dierbare        | 186 |
| Stilleven met meerdere objecten van je dierbare | 187 |

## HOE EER JE JE DIERBARE? 195

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| De betekenis van symboliek en gewoontes | 197 |
| Een herdenkingsplek                     | 201 |
| Herinneringsdoos samenstellen           | 203 |
| Reizen om te blijven herinneren         | 205 |
| Creatief ritueel                        | 207 |
| Herstellen met Kintsugi                 | 210 |

## KOESTER JE VERHAAL 215

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Verbonden verdergaan           | 217 |
| Creatief met dierbare spullen  | 227 |
| Koester je eigen verhaal       | 229 |
| Nieuwe kleuren rond je verlies | 237 |
| Een eerbetoon aan het leven    | 242 |

## DANKWOORD 246

## LEES- EN INSPIRATIELIJST 248



# INLEIDING

Ooit verliezen we allemaal iemand van wie we veel houden. Wanneer iemand overlijdt, blijven er niet alleen herinneringen achter, maar ook duizenden spullen. Ieder mens zal op een dag de bezittingen opruimen van een dierbare. Hoe doe je dat? Opruimen terwijl je zoveel rauwe emoties ervaart?

In de bestaande literatuur over enerzijds rouwen en anderzijds opruimen wordt er weinig ingegaan op de invloed op elkaar, terwijl ze erg vaak samen voorkomen. Wie liefheeft, zal rouwen. Maar wie liefheeft, zal ook opruimen. Die realiteit kan erg overweldigend zijn. Hoe kan je opruimen, terwijl je verder leeft met gemis? Misschien zie je er geen beginnen aan en komen er veel vragen in je op:

- Hoe pak ik dit praktisch aan?
- Hoe maak ik keuzes over alle spullen die achterblijven?
- Waarom heb ik het moeilijk om spullen los te laten?
- Hoe weet ik wat ik nodig heb om te herinneren?
- Wat doe ik als ik een moeilijke band had met de overledene?

Omdat we aanvoelden dat veel rouwenden met die vragen zitten, lanceerden we het project *Koester je verhaal*: we begonnen met lezingen en workshops over het koesteren van dierbare spullen. Al gauw werd duidelijk dat we veel meer te vertellen hadden. Vanuit ons verlangen naar verdieping en verbinding kwam dit boek tot stand. Een uitnodiging om stil te staan bij wat belangrijk is in het leven en daar de tijd voor te nemen. We hopen dat onze vele gesprekken, inzichten en ervaringen opgetekend in dit boek, houvast en troost kunnen bieden in tijden van verlies.

In dit boek bundelen we onze expertise. Marlies schrijft vanuit haar ervaring als psychotherapeut en opruimcoach, met talloze voorbeelden uit de praktijk. Daphne brengt haar fotografiekennis en persoonlijke rouwervaringen. De

beelden die ze maakte zijn deel van haar eigen rouw- en opruimproces. Samen maken we van dit boek een zachte, onderbouwde gids voor wie afscheid moet nemen van de spullen van een dierbare.

Dit boek is meer dan een opruimboek, want rouwen maakt het opruimproces extra uitdagend. Het is ook meer dan een rouwboek, want je krijgt ondersteuning bij het opruimen, zowel wat er praktisch nodig is, als ook de emotionele uitdagingen worden belicht. Daarnaast inspireren we om opnieuw zin te vinden in je bestaan, terwijl je dierbare spullen en herinneringen bewaart.

We schreven dit boek niet alleen. We lieten ons inspireren door schrijvers, kunstenaars en ervaringsdeskundigen, maar ook citaten uit romans worden gebruikt om de uitdagende realiteit van rouw en opruimen te belichten. Toen dit boek zich vormde, interviewden en fotografeerden we zes mensen die vertellen over een dierbaar object, een dierbare tattoo of plaats.

We stelden hen de volgende vragen:

- Welke verhaal schuilt er achter dit object?
- Hoe koester je het?
- Spreek je erover met anderen?
- Zou je zonder kunnen?

Door het boek heen vind je passages uit deze interviews. De volledige interviews met de bijbehorende koesterfoto's kan je lezen en bekijken op onze website onder Koesterverhalen. Of scan deze QR-code:



We organiseren regelmatig lezingen en workshops, waarin we mensen inspireren om stil te staan bij hun gemis, om te koesteren en met liefde op te ruimen. We kregen heel veel verhalen terug van deelnemers. Sommigen hebben we verwerkt in dit boek. Om hun privacy te beschermen, zijn deze geanonimiseerd en aangevuld met fictieve details. Net zoals de verhalen die Marlies uit de praktijk deelt.

We hopen dat het lezen van *Tastbare troost* je steun geeft tijdens het opruimen, terwijl je afscheid neemt van je dierbare. Maar ook dat het je:

- inspireert als je het even niet meer weet en houvast zoekt
- aanmoedigt om rustig op te ruimen en te vertragen
- ideeën geeft over hoe je je dierbare kan vasthouden, terwijl je verder leeft
- helpt een gesprek te openen met je naasten
- in beweging brengt als je vastzit
- troost en rust biedt
- vertrouwen geeft dat je je weg zal vinden.

Je kan het boek chronologisch lezen, maar je kan de hoofdstukken ook los van elkaar lezen. Wanneer er weinig tijd is om op te ruimen, kan je meteen naar het tweede en vierde hoofdstuk gaan, waarbij je informatie krijgt over hoe je een opruimproces praktisch voorbereidt en hoe je dit concreet aanpakt. Wanneer er meer tijd is, kan je de andere hoofdstukken ook doornemen, omdat die dieper ingaan op de emotionele impact van opruimen en rouwen na verlies.

Elk hoofdstuk start met een warm gedicht en een korte omschrijving van wat je in dat hoofdstuk zal ontdekken. In ieder hoofdstuk peddel je heen en weer tussen voelen en doen. We nodigen je uit om hier tijd voor te maken, want een brein en lichaam die in rouw zijn, hebben meer tijd nodig om informatie te verwerken. Je kan af en toe je blik laten rusten op de beelden, zonder verder te lezen. Je mag dit boek gebruiken als rust- en pauzemoment voor jezelf. Het zal je helpen om bewust stil te staan bij wat je voelt en denkt. Je kan op latere tijdstippen nog eens terugbladeren en herlezen wat je eerder las. Het is jouw boek. Je mag het koesteren.

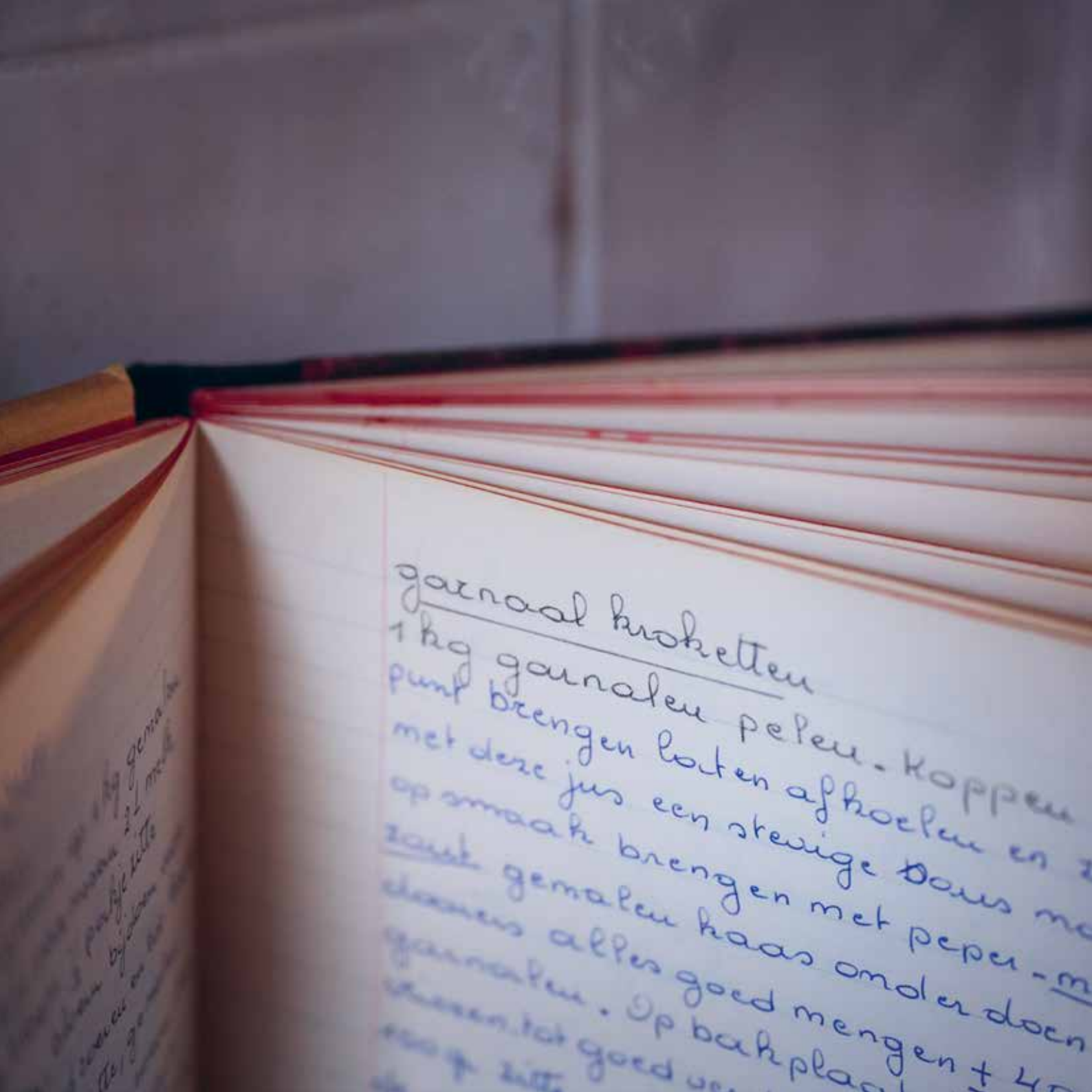
Liefs,  
Marlies en Daphne



### Jouw naam

Waar de dingen ochtend, avond worden  
en geluiden klinken van nu en hier,  
het uitzicht zich naar buiten buigt  
tot aan de bomen en het ruikt naar hei.  
Daar ben jij, in een ruimte die beweegt,  
waar het hout, de stoel, het tafelkleed  
het verhaal vertellen van daar en dan,  
zacht van de dagen die komen en gaan.  
De liefde woont op plaatsen met jouw naam.

Anne Vollaard



HOOFDSTUK 1

# WAAROM LIEFDEVOL OPRUIMEN EN KOESTEREN?

Het is dinsdag 11 februari 2020 en ik ben net in de klas aangekomen om fotografieles te geven. Mijn cursisten stromen binnen terwijl ik camera en laptop uithaal. Op dat moment krijg ik telefoon van papa. Hij zegt dat hij slecht nieuws heeft, zijn stem klinkt hol: 'Mama is er niet meer...' Ik zak neer op mijn bureau met mijn rug naar de klas en kan alleen maar zeggen: 'Het is niet waar...' Vanaf dan gebeurt alles in slow motion. Ik regel in een waas een aantal praktische zaken (vragen beantwoorden over wat er aan de hand is, wie ontfermt zich over mijn cursisten, wie sluit de klas af), terwijl ik in de auto stap en onmiddellijk vertrek naar papa.

Eenmaal in het ziekenhuis aangekomen, zie ik hem verslagen zitten in een lege bezoekersruimte. Wat volgt is een vloedgolf van verdriet, ongeloof, een verschuiving in mijn lijf, een sterk verantwoordelijkheidsgevoel voor mijn familie, pijn, kwetsbaarheid. Het voelt alsof de grond van onder mijn voeten verdwijnt, alsof ik nooit meer zal zijn wie ik ooit was.

De komende dagen overrompelen me zodanig dat ik in doe-modus ga. Samen met papa of met mijn man, pak ik alles aan wat er moet gebeuren. Een begrafenisondernemer contacteren, mijn broer bellen, een adressenlijst opstellen om de rouwbrief te versturen, passende liedjes zoeken, een tekst schrijven om voor te lezen op de begrafenis, mijn zoon uitleggen wat er met oma is gebeurd, een plek reserveren in het columbarium, donkere kledij kiezen, schoenen poetsen, een bezoek aan het mortuarium, de aangifte van nalatenschap, bloemen bestellen, foto's zoeken, een rouwbrief opstellen, enzovoort. En wat met mama's spullen in iedere kamer van het appartement?

Het is zoveel om aan te pakken en ik heb heel weinig tijd om alles te laten bezinken, laat staan te doorvoelen. Ik voel het verlies, dat als een grote brok in mijn borstkas zit en ik moet nu zoveel dingen doen en beslissen...

In dit hoofdstuk lees je over hoeveel er op je afkomt nadat je iemand bent verloren. Het opruimen van de spullen die achterblijven, is een belangrijke taak die mogelijk op jouw schouders valt. Je leest waarom je rouwende brein het moeilijk heeft met het opruimen van zoveel voorwerpen vol herinneringen. Je ontdekt hoe verdriet zich tegenover het leven kan verhouden en je krijgt inzicht in de band met je dierbare.



## Stille getuigen van gemis

Wanneer iemand overlijdt, zijn de spullen het enige tastbare wat overblijft. Hoe beslis je welke voorwerpen je bewaart en welke niet? Hoe hou je overzicht over wat er geregeld moet worden? Hoe begin je met opruimen? Instinctief wil je misschien wel alles vasthouden nu die persoon er niet meer is. Zolang je zijn of haar\* bezittingen bewaart, kan het voelen alsof jullie leven samen nog even doorgaat.

Voorwerpen helpen je herinneren aan een gedeeld leven en zorgen voor verbinding. Het is een tastbare herinnering aan wie je mist, waardevol erfgoed. De voorwerpen bewaren herinneringen en verhalen in zich. Ze hebben betekenis en symboliseren wie je dierbare was. Ze kunnen je raken, zeker wanneer ze gebruikssporen vertonen, zoals handgeschreven notities in een boek, een versleten dekbedovertrek of een oude, geliefde trui.

Daphne

Tijdens het opruimen van de keuken vond ik een handgeschreven recept voor garnaalkroketten van mama. Ze schreef altijd heel netjes met kleine, ronde letters. Ze was kok en had veel keukenspullen. De hele keuken bewaren kon niet, maar dit recept koester ik.

Deze sporen weerspiegelen hoe de overledene bepaalde voorwerpen heeft gebruikt, als een soort verlengstuk van wie hij of zij was. De objecten zijn door hun gebruik niet meer perfect of in ongeschonden staat en dat is wat zo ontroert. Ze vertellen een verhaal.

\* In dit boek gebruiken we de woorden ‘zijn of haar’ om de leesbaarheid te vergemakkelijken. Waar dit vermeld staat, kan het net zo goed gelezen worden als ‘hun’. Evenzeer gebruiken we de woorden ‘broer en zus’, waar we ook ‘siblings’ mee bedoelen.

WAAROM  
LIEFDEVOL  
OPRUIMEN EN  
KOESTEREN?



Ik liet mijn hand over elk voorwerp gaan, pakte er een op, streelde het, zette het weer neer, pakte er nog een op, kon niet over het lot ervan beslissen... Dingen zijn niet alleen maar dingen, ze dragen menselijke sporen, ze horen bij ons. Elk voorwerp heeft een geschiedenis en een betekenis die verbonden zijn met die van de personen die ze gebruikt en bemind hebben. Voorwerpen en personen vormen samen een soort eenheid die je niet zomaar kunt verbreken. Ik dwaalde door het huis, besluiteloos, terneergedrukt, machteloos.’  
(Lydia Flem)

Een overlijden confronteert je met alles wat achterblijft. Er heerst een oorverdovende stilte, een leegte die bijna tastbaar is. De achtergebleven spullen zijn de stille getuigen van je gemis. De plek blijft ogenschijnlijk hetzelfde, maar is jammer genoeg veranderd omdat je dierbare niet meer terugkomt. In deze periode zweef je tussen herinneringen aan en een leven zonder degene die je mist. Je leven komt tot stilstand. Er is veel dat je opnieuw zal leren. De eerste keer alleen gaan slapen. De eerste keer ontbijten zonder... De eerste keer wandelen zonder... De eerste keer niet kunnen bellen om iets kleins te vertellen aan... De eerste Kerstmis zonder... Het verlangen naar de fysieke nabijheid van iemand kan hevig zijn. Je hebt tijd nodig om de overgang te maken naar deze nieuwe realiteit. Het vraagt zowel fysiek, mentaal als emotioneel veel van je.

Je zal merken dat we in het boek geregeld citaten delen van auteurs, zoals bijvoorbeeld Lydia Flem, Nicolaas Matsier of Bart Moeyaert, omdat ze op zo’n fijngevoelige manier beschrijven hoe moeilijk het is hun ouderlijk huis, en de voorwerpen die er wonen, op te ruimen. Door erover te schrijven, leggen ze hun herinneringen vast en kunnen ze hun ouders terugvinden tussen de woorden. In andere voorbeelden laten we mensen aan het woord die een partner, kind of vriend hebben verloren. Geen enkele situatie is hetzelfde, dus ook niet hoe je je dierbare herinnert en zijn of haar spullen opruimt. Op het einde van het boek vind je een uitgebreide lees- en inspiratielijst. Zo kan je de citaten die we in het boek gebruiken makkelijk terugvinden.



## De ontroering van spullen

21

WAAROM  
LIEFDEVOL  
OPRUIMEN EN  
KOESTEREN?

Materiële voorwerpen kunnen een waardevolle hulp zijn bij het herinneren, omdat ze je het gevoel geven dat je dierbare tastbaar dichtbij is. De Britse antropoloog Daniel Miller bevestigt dit in zijn boek *The comfort of things*, waarin hij schrijft dat objecten na iemands overlijden helpen je verbonden te voelen met de overledene. Hij deed onderzoek, bij dertig mensen en hun families in een straat in Londen, naar de betekenis van hun voorwerpen. Zijn onderzoek toont hoe voorwerpen stabiliteit, comfort en verbinding kunnen bieden, ook met een overledene. Ze kunnen een brug vormen tussen verleden, heden en toekomst. Dat kan helpen tijdens het rouwen. Spullen bieden troost waar er gemis is.



Mijn pépé is gestorven tijdens corona. Ik kocht dit konijntje voor hem, als troost, in de ziekenhuiswinkel toen hij er voor de eerste keer lag en we hem nog mochten bezoeken. Het drukte mijn hoop uit: Kom gauw naar huis. Nooit gedacht dat het zo'n betekenis zou krijgen. (...) We hebben nog afscheid van hem kunnen nemen, maar hadden hem maanden niet gezien. (...) Het konijntje kan niet praten, maar het weet als enige hoe pépé zich heeft gevoeld. Door die gedachten wordt het precies een levend object.' (Yasmine, uit haar koesterverhaal)

Yasmine is gehecht aan het konijntje, omdat het symbool staat voor de laatste maanden met haar pépé en hun bijzondere band. Tijdens het afscheid nemen ga je na welke voorwerpen je nodig hebt om te herinneren en je geliefde vast te houden. Je bent op zoek naar je dierbare en probeert die terug te vinden in alles wat achterblijft. Over andere voorwerpen vraag je je af of je ze fysiek moet bewaren om de herinneringen te koesteren. Yasmine voelt sterk dat ze het konijntje een plek wil geven in haar leven.



Ik zou niet zonder het konijntje kunnen, mijn hart verscheurt al,' vertelt Yasmine. 'Ik ben nog maar net verhuisd en het ligt nog opgeborgen op zolder in een doos tot ik het een mooie plaats kan geven. Dat vind ik moeilijk. Het is zonde om ermee te wachten. Het is best moeilijk te weten waar ik het zal zetten, want ik wil niet dat iedereen het zomaar ziet staan. Het is te speciaal en intiem om het aan iedereen te tonen.'

(Yasmine, uit haar koesterverhaal)

'Spullen hebben iets heel ontroerends,' zei de Nederlandse schrijfster Connie Palmen in een interview. 'Als je ooit het huis van je ouders hebt moeten leegmaken of het huis van een geliefde die gestorven is, dan weet je hoe diep ontroerend spullen kunnen zijn.' Er is zoveel dat we als mens verzamelen en achterlaten wanneer we sterven, zowel nuttige voorwerpen als mooie dingen. Zoals een stapel boeken, een pyjama, brochures, een kaasrasp, postzegels, oude broeken, werkmateriaal, een muziekinstrument, een waterkan, een sporttas, tijdschriften, gebruikte kaarsen, een sleutelbos of een handtas. Elk voorwerp vertelt een verhaal en is de erfenis van een leven dat is geweest.

Je ziet je dierbare, je hoort hem of haar bijna weer in de kamer. Er staat een koffiemok op de tafel, een gevulde asbak blijft onaangeroerd, in de zetel ligt een onafgemaakt breiwerk, aan de kapstok hangt een jas met zijn of haar geur, een vinylplaat wacht in de platenspeler, een sporttas staat klaar alsof die elk moment meegenomen kan worden, wasgoed hangt te drogen, een bladwijzer steekt in een half gelezen boek, een donsdeken ligt opengeslagen op het bed, de scheurkalender die op de sterfdatum is blijven staan, een ongeopende brief, autosleutels liggen op het aanrecht, op tafel ligt nog een halve zak brood. Het zijn symbolen voor alledaagse handelingen en routines.



Brieven die ze naliët, rapporten, zelfgeschreven notities en een kort bijgehouden dagboek. Resten van een leven die naar boven kwamen toen ze al dood was. Op alle vragen die ze opriepen is er geen antwoord meer. Daarin zit de spijt. Ik kan haar niets meer vragen.'

(Rik Van Puymbroeck)

Spullen zijn in wezen levenloze dingen, puur fysieke materie. Maar doordat je er betekenis aan geeft, worden ze waardevol. We verbinden ze met verhalen en herinneringen. De lievelingstrui van je partner, het servies van je moeder of de muts van je zoon laat je terugdenken aan betekenisvolle momenten die je samen hebt beleefd. Ze staan symbool voor een geleefd leven. Voorwerpen worden bezittingen, doordat ze bij jou horen en jij er je eigendom van maakt. Een drinkfles is een gebruiksvoorwerp en kan weinig emotionele waarde hebben, tenzij je die van je tante hebt gekregen voor je vijftiende verjaardag om mee te nemen op wereldreis, een jaar voordat ze overleed. Op dat moment wist je nog niet hoe belangrijk de drinkfles voor je zou worden. Wanneer je aan iets gehecht bent, is het moeilijk om het los te laten. Hoe sterker de verbinding tussen een object en een herinnering, hoe groter de gehechtheid eraan, blijkt uit onderzoek van de Nederlandse Elise van den Hoven.

De betekenis van voorwerpen verandert na een overlijden, omdat dit het enige tastbare is dat achterblijft. 'Voorwerpen die tot dan toe nagenoeg onzichtbaar waren in hun vanzelfsprekendheid, bekijken we plots met nieuwe ogen,' schrijft onderzoekster Karen Wuytens. Denk aan een aansteker die plots waardevol wordt, de zelfgemaakte spaghetti in de diepvries of het bakje van de tv, omdat je dierbare zo graag naar tv keek. Zulke ogenschijnlijk kleine dingen kunnen heel wat emoties oproepen.

Na het verlies moet je zoveel doen zonder de persoon die overleed. Het vertrouwde gevoel door de nabijheid van persoonlijke spullen kan je houvast geven. Je kan die persoon niet meer om raad vragen of momenten delen, maar door tussen zijn of haar spullen te vertoeven kan je rust en nabijheid ervaren. Het kan ook te confronterend zijn, waardoor je de aanblik van of contact met de spullen vermijdt. Cindy vertelde dat haar mama haar vroeg om na haar papa's overlijden onmiddellijk zijn kledingkast op te ruimen. De band tussen haar ouders was niet altijd zo liefdevol. Het is mogelijk dat je zo snel mogelijk verder wil gaan en afstand wil nemen van wat achterblijft. Dit is voor iedereen anders, een persoonlijk verhaal.



## Een leven aan voorwerpen opruimen

25

WAAROM  
LIEFDEVOL  
OPRUIMEN EN  
KOESTEREN?

Door op te ruimen en spullen te verplaatsen, erken je dat je dierbare niet meer terugkomt. Je komt in beweging. Het is niet gemakkelijk om te kiezen wat je wel of niet bewaart en voor hoelang.

In het boek *Wat doen we met de spullen?* schrijft de Nederlandse journalist Dick Wittenberg over de afwikkeling van de nalatenschap van een Nederlands gezin met zeven kinderen die na hun vader ook hun moeder zijn verloren. De oudste van het gezin, Antoinette, inventariseerde de spullen van hun moeder. Ze vertelt: 'Ik schat het aantal afzonderlijke spullen in moeders huis grofweg op tienduizend. Tienduizend voorwerpen die ze ooit kocht of kreeg. Tienduizend goederen die ooit een betekenis voor haar hadden, al was het maar voor even. Tienduizend puzzelstukjes die samen een portret vormen van Jo van Overdijk-van de Ven.'

De Nederlandse filmmaker Judith de Leeuw maakte in 2011 een film *Overal spullen*, waarbij ze haar bezittingen heeft uitgestald in een loods en die heeft geteld. Ze kwam aan een totaal van 15.734 spullen. Zestig jaar geleden, kort na de oorlog (1944), had iemand rond de dertig bezittingen aan het einde van het leven. Als je vandaag iemand verliest, dan heb je tijd nodig om door zoveel spullen te gaan en te kiezen wat je ermee zal doen. Veel meer dan vroeger.

Enerzijds is opruimen een praktische activiteit waarbij je spullen ordent, selecteert, verplaatst, weggooit, verkoopt en opbergt totdat alles is leeggemaakt. Anderzijds maak je voortdurend keuzes over wat blijft en wat niet. Je neemt telkens afscheid met je hoofd én je hart. Het is een emotionele tocht door het leven van degene die er niet meer is. Een tocht die je met zorg wil uitvoeren.

'Soms ga ik op jouw stoel zitten, die nog altijd op dezelfde plaats aan tafel staat. Ik raak de toetsen van de piano aan of ik neem een legoblokje in mijn handen. Zo zoek ik naar jou.' Else van Basten Batenburg beschrijft in haar boek *De appels blijven liggen en de piano is stil* de weg die ze de voorbije tien jaar met haar gezin heeft afgelegd na het overlijden van hun zoon Bart. Hij was twaalf jaar op 13 maart 2012 toen hij stierf in het zwaar verkeersongeval met een bus in het Zwitserse Sierre, waar tweeëntwintig kinderen en zes volwassenen het leven lieten. In dit boek delen we af en toe stukken van haar verhaal.

Wanneer je iemands huis moet leegmaken, komt er een moment dat je zal beginnen met opruimen. Je kan overweldigd zijn door deze realiteit. Als de persoon die stierf bij je thuis woonde, kan je gemakkelijker voorwerpen laten staan en pas later nagaan wat je wil bewaren en wat niet. Dit geeft je meer tijd. We zien opruimen als een manier om in beweging te komen. Je doet iets actiefs. Je probeert verder te gaan en bedachtzaam keuzes te maken over welke voorwerpen je wil bewaren voor nu en in de toekomst. Je maakt kleine en grote beslissingen. Terwijl je je dierbare zoekt tussen de achtergebleven spullen.

Opruimen kan ook symbool staan voor het loslaten van bepaalde aspecten van het verleden, kortbij of langer geleden. Sommige voorwerpen kunnen je namelijk een beklemmend gevoel geven, waardoor je er snel afscheid van wil nemen, zoals voorwerpen die je confronteren met de moeilijke periode van ziekte voor het overlijden (een grote hoeveelheid medicatie en verzorgingsmateriaal, enzovoort). Die spullen kunnen je confronteren met pijnlijke herinneringen.

Het is mogelijk dat je geen of weinig band hebt met de spullen die achterblijven. Dan is het vooral veel werk om de plek leeg te maken. Eveline is getrouwd met Anske. Ze hebben samen drie kinderen. Anske overlijdt op vijfendertigjarige leeftijd. Er blijven veel spullen achter. Ze is enig kind. Een paar jaar later overlijden Anskes ouders. De kinderen van Eveline en Anske zijn de wettelijke erfgenamen. In werkelijkheid zal Eveline vermoedelijk de woonplek opruimen, in nabijheid van haar kinderen. Ook al heeft Eveline een goede band met haar schoonouders, toch denkt ze er nu al over na dat ze dit erg lastig zal vinden. ‘Dan word ik belast met deze taak,’ zegt ze daarover. Ze zal niet enkel de spullen van haar ouders opruimen, wanneer die overlijden, maar ook die van haar schoonouders.

Tijdens het opruimen kunnen er ook herinneringen aan conflicten of onuitgesproken zaken naar boven komen. Elk object kan deze herinneringen oproepen, wat het opruimen emotioneel zwaar kan maken. Het kan gevoelens van boosheid, verdriet, schuld, spijt en/of schaamte losmaken. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen wanneer je relatie met de overledene complex of moeizaam was. Doordat er bijvoorbeeld verschillen waren in

persoonlijkheid, mening, waarden of normen. Er was misschien al lange tijd geen contact meer door moeilijke gebeurtenissen uit het verleden. Sommige ouders zijn emotioneel onbeschikbaar door persoonlijke problemen, zoals een verslaving of psychische stoornis. Dan kunnen er tegenstrijdige gevoelens aanwezig zijn wanneer je de plek moet opruimen. Wanneer deze gevoelens niet gedeeld kunnen worden met anderen, kan dit een diep gevoel van eenzaamheid geven. Je kan in het hoofdstuk *Als je in de knoop zit* lezen hoe je hiermee kan omgaan.

## Opruimen versus het rouwende brein

Opruimen terwijl je rouwt kent geen vaste route, geen snelweg van A naar B. Er zijn talloze wegen, zijsporen, omwegen en hindernissen. Afscheid nemen van iemand die je graag ziet, raakt je in alle lagen van je brein en zenuwstelsel. Je hebt een rouwend brein. Deze informatie, gebaseerd op het boek *Traumasporen* van de Nederlands-Amerikaanse psychiater en professor Bessel van der Kolk, kan je helpen jezelf en andere nabestaanden beter te begrijpen.

Stel je even voor dat je brein een ui is, opgebouwd uit drie schillen of lagen, van binnen naar buiten. Waarbij elke laag verwijst naar een van de drie breinsystemen met elk hun eigen functies en reacties op rouw.

De kern van de ui is het reptielenbrein, waarbij ‘overleven’ centraal staat. Je komt in een alarmstand. Je bent in een voortdurende staat van waakzaamheid. Je staat heel de tijd aan, alsof je de uit-knop niet meer vindt. Het reptielenbrein reageert snel, automatisch en zonder nadenken. Je doet of voelt soms dingen die je zelf niet begrijpt. Er zijn drie reacties die door dit deel worden geactiveerd: vechten, vluchten of bevriezen. Bij het opruimen van de plek kan dit er bijvoorbeeld zo uitzien: je reageert prikkelbaar als je partner niet begrijpt waarom je iets wil bewaren of bent gefrustreerd als je weinig hulp krijgt van familieleden of je gaat een hele dag opruimen zonder pauze (vechten), je stelt het opruimen uit of doet zo snel mogelijk de spullen weg (vluchten) of je staat als bevroren voor de kleerkast als de geur van je dierbare je tegemoetkomt of je blijft dagenlang in bed (bevriezen).

De middelste laag van de ui is het limbische systeem. Dit is de emotionele laag, symbool voor het huilen terwijl je een ui snijdt. Je bent geraakt, je mist je dierbare. De amygdala, als kernonderdeel van het limbisch systeem, activeert je stresssysteem en de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA-as), die stresshormonen zoals cortisol en adrenaline vrijmaakt. Dit verklaart waarom je fysieke reacties kan ervaren, zoals vermoeidheid, verhoogde hartslag en een verzwakt immuunsysteem. Hierdoor kan het opruimen en de organisatie ervan erg uitdagend voor je zijn. Het limbische systeem is overbelast bij groot verdriet, waardoor je emoties minder goed worden gereguleerd. Je kan onvoorspelbaar, emotioneel, boos, heftig en vreemd reageren.

Lukas werd boos toen bleek dat zijn broer een stapel tijdschriften had weggegooid van hun overleden zus. Hij had ze apart gelegd om mee naar huis te nemen. Zijn broer dacht er niet over na om dit eerst met Lukas te overleggen. Hij kon niet begrijpen waarom zijn broer zo boos werd door een stapel oude tijdschriften.

De neocortex is de buitenste laag, de schil van de ui. Die stelt je in staat tot cognitief redeneren en problemen oplossen. Tijdens het rouwen werkt dit deel minder goed. Je kan minder goed nadenken, plannen, reflecteren en beslissingen nemen. Het kan moeilijk zijn om je te concentreren, dingen te onthouden en te regelen.

Tijdens het rouwen lukt het ook niet goed om herinneringen op te slaan. Wanneer je stresshormonen erg hoog staan, kunnen herinneringen niet goed worden opgeslagen, waardoor je ze moeilijker kan oproepen. Dit verklaart waarom je je niet in detail herinnert hoe de uitvaart is verlopen, wie er aanwezig was en wie wat heeft gezegd. Om die reden doen mensen steeds vaker een beroep op een uitvaartfotograaf om herinneringen te maken of te herbeleven.

Pas wanneer er wat rust komt, kan de neocortex meer ruimte krijgen. Die helpt de amygdala te reguleren, waardoor de intensiteit van je emoties kan afnemen. Een jaar later begrijpt Lukas zelf niet waarom hij zo heftig

reageerde. Hij herkent zichzelf niet in zijn gedrag. Hij wist toen nog niet dat hij achteraf gezien niet zoveel belang zou hechten aan de tijdschriften. Tijdens het opruimproces stonden de tijdschriften echter symbool voor de gedeelde interesse in muziek met zijn zus. Hij had schrik om die band te verliezen. De drie breinsystemen stonden erg onder druk. Gelukkig vond hij een andere manier om zich verbonden te voelen door een lied voor haar te schrijven.

Het is niet gemakkelijk om helder na te denken. Je hebt weinig mentale ruimte om nu keuzes te maken over al die spullen die achterblijven. Je stelt belangrijke en emotionele beslissingen best uit wanneer je rouwt. Maar de werkelijkheid verlangt iets anders van jou.

### Nieuwe paden in je brein

‘Rouw is voor het brein een hartverscheurend en pijnlijk probleem om op te lossen,’ schrijft de Amerikaanse neurowetenschapper en psycholoog Mary-Frances O’Connor in haar boek *Het rouwende brein*. De overgang van leven naar dood kan onwerkelijk zijn. Je brein is nog niet mee dat je afscheid hebt moeten nemen. O’Connors onderzoek toont aan dat je brein tijd nodig heeft om zich aan te passen aan het verlies. Je dierbare zit nog in je hoofd en je brein. Daarom kan je denken dat je iemand nog ziet of hoort, of heb je de neiging een berichtje te sturen. ‘Rouwen wordt gezien als een leerproces waarbij nieuwe neurale verbindingen moeten worden gelegd. Door steeds maar weer te ervaren dat iemand er niet meer is, “slijten” de oude neurale paden en worden nieuwe aangelegd,’ schrijft dr. Riet Fiddelaers. Deze overgang heeft tijd nodig.

Daarom neem je best eerst de tijd om te wennen aan de plek en de spullen van je dierbare, zonder meteen te beginnen met opruimen. Je kan op sommige momenten verwachten dat die persoon zal binnenkomen. Of je ziet hem of haar in de zetel zitten. Of je betrapt je erop dat je hardop tegen je geliefde aan het praten bent terwijl die er niet meer is. Pas na verloop van tijd zal je brein merken dat de realiteit anders is en dat de mens die je verloor niet terugkomt. Er zijn vele ervaringen nodig totdat je brein z’n verwachtingen bijstelt.

# Heelt de tijd alle wonden?

Men zegt dat tijd alle wonden heelt. Maar in realiteit klopt dit spreekwoord niet helemaal. Het is best mogelijk dat je jaren na een verlies nog rouwt. Sommigen rouwen hun hele leven. Je krijgt misschien de vraag of je je verlies al een plaats hebt gegeven. Jouw verdriet is niet in een aantal fasen te omschrijven. Misschien komt het bij jou eerder in golven, in periodes van eb en vloed. Of voelt het als een scherpe speer die af en toe onverwacht toeslaat. Je hoeft nergens over te raken of het een plaats te geven.

 Dat we al eens vertrekken zonder Stijn, daar begin ik stilaan aan te wennen. Maar thuiskomen en weten dat hij ook daar niet zal zijn, man, wat blijft dat zeer doen.’(Hannelore Bedert)

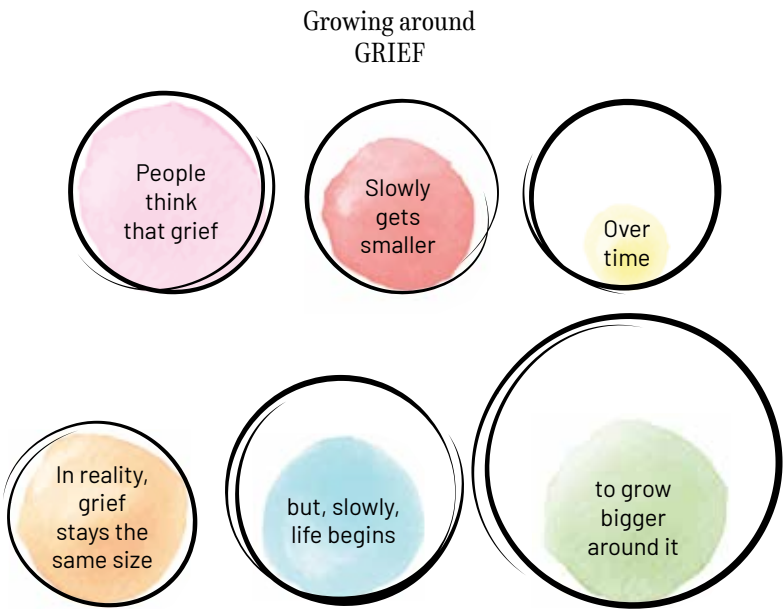
Lang werd gedacht in fasen die rouwenden moeten doorlopen om tot verwerking te komen. De Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross heeft in de jaren zeventig baanbrekend werk geleverd met haar vijf-fasen-model. Ze onderscheidt fasen van rouw: ontkenning, boosheid, marchanderen (verzet), depressie en aanvaarding. De Amerikaanse professor en psycholoog William Worden maakt liever onderscheid tussen vier rouwtaken die elke rouwende moet doorlopen in plaats van fasen: (1) de realiteit van het verlies onder ogen zien: het is onomkeerbaar; (2) pijn, gevoelens en reacties op het verlies ervaren en doorwerken; (3) je aanpassen aan het veranderde leven zonder je dierbare; (4) ten slotte het verlies een plek geven, opnieuw genieten van het leven, terwijl je de herinnering bewaart. De taken hebben geen vaste volgorde.

Klassieke rouwmodellen werken toe naar aanvaarding van het verlies en het verwerken van je verdriet, zodat het normale leven weer kan worden opgenomen en je dierbare kan worden losgelaten. Dan lijkt je rouwproces eindig te zijn. Maar is dat zo?

# Het leven groeit rondom je verdriet

WAAROM  
LIEFDEVOL  
OPRUIMEN EN  
KOESTEREN?

Wat als je verdriet niet kleiner wordt? Je leven niet meer hetzelfde is als voorheen? Misschien is verdriet om een dierbare niet bedoeld om kleiner te worden en mag het er zijn. Het verdriet toont aan dat je iemand graag zag en nog altijd graag ziet. Misschien kan het verdriet er zijn in de grootte en intensiteit die jij ervaart. Dit unieke inzicht komt van dr. Lois Tonkin, rouwdeskundige uit Nieuw-Zeeland. Mensen denken dat het verdriet om iemands dood met de tijd kleiner wordt. Dat het verdriet een veel kleiner deel van het leven zou worden. Maar dr. Lois Tonkin laat zien dat je verdriet niet kleiner wordt, maar even groot blijft als in het begin van het verlies. Er is geen eindpunt om naartoe te werken. Wat er wel verandert, is dat het leven eromheen groeit. Het leven wordt groter en het rouwverdriet overheerst niet meer alle activiteiten. ‘Je bent ook wat je bent verloren,’ lezen we in de rouwliteratuur. Zowel Worden als Kübler-Ross hebben hun modellen later aangepast naar nieuwe visies op rouw. Zo bespreken Kübler-Ross en Kessler in hun boeken, zoals *On Grief and Grieving*, hoe rouw een levenslang proces is dat niet draait om eroverheen komen, maar om het integreren van het verlies in je leven. Een visie die heel nauw aanleunt bij het *growing around grief*-inzicht van dr. Lois Tonkin.



Deze kijk op rouw vertelt je niet dat je verdriet met de tijd zal verdwijnen. Je zult er nooit overheen raken. Het erkent dat er dagen zullen zijn waarop je verdriet net zo sterk voelt als toen de persoon nog maar pas stierf. Maar er zullen ook dagen zijn waarop je in staat bent om verder te gaan met andere delen van je leven. Het *growing around grief*-model laat zien hoe je nog altijd kan rouwen om het verlies van iemand, terwijl je je eigen leven beleeft. Het verlies wordt verweven in je dagelijkse bestaan.

Hendrik, een gepensioneerde man, verloor zijn volwassen dochter aan een slepende ziekte. Jaren daarvoor verloor hij zijn vrouw aan kanker. Zijn dochter woonde alleen, en na haar overlijden moest haar woning worden leeggemaakt. Hendrik werd overmand door verdriet en worstelde met het idee afstand te doen van wat achterbleef. Tot op de dag van vandaag, vele jaren later, huurt hij een opslagruimte waarin hij een groot deel van haar spullen bewaart. De meubels staan er nog altijd onaangeroerd. Hij kan onmogelijk afscheid nemen van haar bezittingen. Af en toe gaat hij erheen – niet om op te ruimen, maar om even bij haar te zijn, haar nabijheid te voelen tussen haar vertrouwde spullen. Tegelijk lukt het hem om verder te leven. Hij spreekt af met vrienden en burens, en bezoekt wekelijks de markt. Hij schildert en geeft zijn werk graag weg als geschenk aan zijn naasten.

Iedere stap die je nu zet, draagt bij tot het nieuwe leven dat je uitbouwt na het verlies. Hoe klein die stap ook mag zijn, je zal groeien. Jouw groei zal niets veranderen aan het verdriet dat je voelt, want dat draag je mee in jou. Op momenten van intens verdriet, nu of later, kan je lief zijn voor jezelf. Je voelt dat je iemand graag hebt gezien met heel je hart. Dat je je persoon mist in het leven dat je leidt. Je ervaart dat je graag had gehad dat jouw dierbare er was geweest tijdens de mooie en moeilijke momenten in je leven. Zo neemt verdriet zijn plaats in in je dagelijks leven, tijdens alle levensfasen. Het leven groeit verder en jij evolueert.

## Over de band met je overleden dierbare

Terwijl we vroeger dachten dat de rouwende moest leren om de overledene los te laten, duidt het wetenschappelijk onderzoek en de rouwliteratuur steeds meer op het belang van het behouden van de band met de overledene. Hoe kan deze persoon nog steeds een bron van inspiratie zijn in het verdere leven? Wat heb je van deze geliefde gekregen en geleerd waarmee je nu verder kan?

WAAROM  
LIEFDEVOL  
OPRUIMEN EN  
KOESTEREN?



‘Mijn zoon heeft me zoveel geleerd over hoe je waardig kan omgaan met ziekte en je lot kan dragen, en dat ga ik nu ook doen in mijn rouwproces,’ geeft psychologe An Hooghe als voorbeeld. De band met je dierbare kan een bron van troost en kracht zijn. Je hoeft die persoon of het verdriet niet los te laten om verder te gaan. Dit wordt de theorie van de *continuing bonds* genoemd, voor het eerst ontwikkeld door Klass, Silverman en Nickman.

Ook Michael White, een Australische psychotherapeut en grondlegger van de narratieve therapie, ziet dit terugkomen in zijn werk met cliënten. Het is juist door wie of wat je verloor te integreren in je leven – met andere woorden, een plek te geven in je bestaan – dat er herstel kan plaatsvinden. Je zoekt naar een nieuwe vorm van verbinding. Geen verbinding meer voelen met je dierbare kan leiden tot meer gevoelens van verdriet, onmacht of eenzaamheid. Omgekeerd kan je ook, na lange tijd, intens gehecht blijven aan een overledene, op zo’n manier dat verder leven moeilijk wordt. Je zoekt zo hevig naar verbinding met de persoon die je mist dat er geen nieuwe neurale verbindingen aangelegd kunnen worden. Het lukt je niet om je aan te passen aan iemands afwezigheid. Een balans zoeken tussen herinneren en loslaten lijkt van groot belang te zijn om te kunnen groeien rondom je verlies.

Om je dierbare zacht te herinneren, koop je bijvoorbeeld iemands favoriete bloemen om je huis op te fleuren. Of je hangt een foto op van een herinnering die je koestert. Of je eet elk jaar met een groep vrienden wafels volgens zijn of haar recept. Of bij belangrijke momenten draag je iemands lievelingskleur. Of je brandt elke keer een kaarsje wanneer je thuiskomt. Door gewoonten, symbolen of rituelen in je leven te gebruiken, ontstaan waardevolle momenten van verbondenheid. De fysieke band met je dierbare verandert geleidelijk aan in een symbolische connectie, die je op verschillende manieren kan beleven en koesteren.

Na het onverwachte overlijden van haar papa begon Evi zijn hemden te dragen. Haar vader was tuinier en werkte altijd in stevige overhemden. Voor Evi waren ze eigenlijk te groot, maar ze knoopte ze losjes dicht, waardoor ze haar toch min of meer pasten. Hoewel ze het zou kunnen verdragen als de hemden ooit worden opgeruimd, vindt ze troost in het feit dat ze ze kan bewaren. Door ze te dragen voelt ze haar papa nog dicht bij zich.

In de laatste twee hoofdstukken, *Hoe eer je je dierbare* en *Koester je verhaal*, lees je hier meer over. Ben je iemand die zich graag verdiept in verschillende theoretische kaders om inzicht te krijgen in het rouwproces waar je momenteel in zit? Misschien kunnen boeken je daarin ondersteunen. Achter in dit boek vind je een leeslijst met interessante titels.





### Afwezig

wat ben je mager in de jas die aan de kapstok hangt  
zo stil in de schoenen die je niet meer draagt  
nooit hoor ik voeten vegen zoals vroeger  
het geluid van thuiskomst is vervlogen  
je lach kent al te lang geen echo meer en  
je gebaren zijn verdwenen in je handen  
de lepel met je naam blijft liggen in de la  
het beddenlaken kreukelt halfbeslapen  
je vraagt niet en je wacht niet op mijn antwoord  
je leest de liefde niet meer die ik schrijf  
toch kom je dagelijks voorbij en  
denk ik soms je stem te horen  
onverwachts maar altijd welkom  
blijf je mij aanwezig

Marieke van Leeuwen