

An Hooghe

Anders nabij

De stille kracht van ouders na de dood van hun kind

Uitgeverij Charlotte (www.uitgeverij-charlotte.be) | Prijs € 19,90



Dit boek is het resultaat van een bijzonder project van An Hooghe, een Belgische psychologe en psychotherapeute. Naar aanleiding van gesprekken met ouders die een kind verloren, beseft zij dat er behoefte is aan het delen van ervaringsverhalen en dat er meer aandacht voor de impact van rouw en verlies in de maatschappij nodig is.

Zij vroeg vijf ouders, drie moeders en twee vaders, om hun persoonlijke zoektocht te beschrijven na het overlijden van hun kind of kinderen. An Hooghe stelde hen vragen over verschillende thema's en zij schreven ieder voor zich hun eigen verhaal.

In het eerste hoofdstuk stellen de ouders zichzelf en hun overleden kind(eren) voor. Dat is mooi gedaan, je krijgt werkelijk een inkijkje in de persoon van ouder en kind. In het tweede hoofdstuk wordt ingegaan op verbindingen: van de ouder met zichzelf, met het overleden kind, met het gezin (partner en andere kinderen) en met de rest van de omgeving (familie, burens, vrienden).

In hoofdstuk drie is er aandacht voor hoe de rouw doorwerkt in het professionele leven.

Ieder hoofdstuk wordt ingeleid en afgesloten met een korte algemene beschouwing van An Hooghe.

Duidelijk is dat iedere ouder graag over zijn of haar kind wil blijven praten en dat de overleden kinderen onmiskenbaar deel uit blijven maken van het leven van hun ouders, ook al is dat op een andere wijze. Ze blijven hun ouders 'anders nabij'.

"Ik blijf hun mama en voel dit ook zo aan. Ze blijven broer en zus, zoon en dochter, niets kan dat ooit veranderen. Het verlies van twee kinderen heeft me gevormd in de persoon die ik nu ben. Ik had het anders gewild. Ze schonken me de mooiste herinneringen en ik bouw

nu nieuwe ontmoetingen met hen op. Op een heel andere manier. Ze blijven mijn gezin heel maken in hun aanwezigheid vanuit de andere wereld." (Christine, moeder van Steven* en Sylvie*)

Zoals wij als lotgenoten zo goed weten: er is een leven voor en een leven na het overlijden van ons kind. We zijn blijvend veranderd, maken vaak andere keuzes dan voorheen en moeten opnieuw onze weg vinden in onze sociale omgeving en op het werk. Soms met (blijvende) teleurstelling in of onbegrip bij anderen, maar gelukkig ook met warmte en aandacht uit soms onverwachte hoek en nieuwe kansen op werkelijke verbinding met anderen.

"De tocht op weg naar mezelf bestaat steeds opnieuw uit kiezen. Kiezen voor wat ik nog écht wil en voel. Anders gaat niet meer want alles is anders. Het is alsof sommige kleren plots niet meer passen, de omgeving er anders uitziet door een andere bril bekeken, woorden andere betekenissen krijgen. Ik kan nog alleen maar kiezen voor energiegivers. Ik moet energievreters uit de weg gaan. Een andere keuze heb ik niet. Mijn energiehuishouden moet in evenwicht blijven. Verdriet en gemis liggen steeds op de loer om onverwachts toe te slaan en overdadig energie te consumeren. Eerlijke keuzes brengen me dicht bij mezelf en dicht bij mezelf vind ik rust en energie. Deze keuzes, zowel privé als professioneel, helpen me om alle dagen opnieuw trots invulling te geven aan de opdracht die Charlotte me gaf: voortleven." (Nils, vader van Charlotte*)

Een waardevol, inspirerend en zeer herkenbaar boek voor lotgenoten. Door de variatie in de persoonlijke verhalen zal ieder er iets in vinden dat aansluit bij eigen ervaringen en er ook hoop uit kunnen putten.

Daarnaast biedt het boek familie, vrienden en werkgevers houvast en inzicht voor het omgaan met ouders in rouw.

Liesbeth, moeder van Toon*, doet een mooie oproep tot werkelijk contact, het iemand 'anders nabij zijn':

"Ik wil aankarten dat er een kans is bij verlies en rouw, een kans om iemand van heel nabij te leren kennen. Dat brengt zoveel moois met zich mee. De rauwheid van het leven

brengt diepgang en nabijheid. Voor die enkele mensen met wie ik dat mocht beleven, daar voel ik bijzonder veel dankbaarheid en blijheid voor. Ik wil het iedereen aanraden om iemand in pijn, in rouw te bezoeken, te horen, te zien, te voelen. Niet een keertje tussendoor maar zo vaak als het maar in je opkomt. Het is nodig en wat ervoor in de plaats komt, is het wegvallen van maskers en schermen, echtheid, puurheid en intense vriendschap en liefde."

Het boek is uitgegeven door uitgeverij Charlotte, de ideale uitgeverij die Nils van Uffelen oprichtte als eerbetoon aan

zijn overleden dochter en uitsluitend via internet bij de uitgever te bestellen (www.andersnabij.be). De opbrengst van het boek komt ten goede aan Prinses Harte, opgericht door moeder Elke en haar partner Johan, ouders van Harte*, voor het maken van verwenpakketten voor ernstig zieke kinderen.

Met de code die voorin het boek staat, kun je inloggen op een extra deel van de website met filmpjes en interviews van An Hooghe met de ouders.

Marja Bouwman

Anders nabij in 10 + 1 kernpunten:

1. Uitspraken als "heb je dit nu nog niet verwerkt?!" of "het is nu toch al x jaar geleden" zijn voor rouwende ouders erg pijnlijk. De rouw om een kind gaat nooit over. De pijn, het gemis en de liefde blijven.
2. Het doet vele ouders plezier om te horen dat er nog mensen zijn die hun overleden kind niet vergeten zijn. Ook vele jaren na datum. Vooral op speciale dagen, zoals de datum van overlijden, verjaardagen, feestdagen, vakanties.
3. Het overleden kind blijft het kind van de ouder, en wordt dus ook altijd meegeteld als het aantal kinderen ter sprake gebracht wordt.
4. Als persoon verander je fundamenteel na het verlies van een kind in prioriteiten, waarden en energie. Velen hebben nooit meer hetzelfde energieniveau (met reserves om uit te putten) als voorheen. Sommige dagen zijn beter dan andere. Het is voortdurend zoeken naar een balans. Een grotere zelfzorg is nodig.
5. Je rouwproces wordt in belangrijke mate beïnvloed door je geschiedenis van ontgoochelingen en verliezen, maar ook door ervaringen van geborgenheid en steun.
6. Het is niet ongewoon om nog contact te hebben of te voelen met je overleden kind. Op een bepaalde manier blijf je er ook na de dood voor zorgen.
7. Het is niet zo dat de dood van een kind meer scheidingen veroorzaakt. Toch is de uitdaging voor koppels niet te onderschatten. Het blijft een zoekproces om af te stemmen op elkaar, en op elkaars rouwproces. Iedereen rouwt anders. Op zich is dat geen probleem, maar er is wel nood aan respect en mildheid voor elkaars manier van rouwen.
8. Als je eigen ouders, broers en zussen de naam van je kind nauwelijks nog uitspreken op bijvoorbeeld familiebijeenkomsten, of als ze wegblijven, dan snijdt dat heel erg diep. Soms onherstelbaar diep. Het contact met de familie is cruciaal. Het heeft een belangrijke invloed op het rouwproces. Positief of negatief.
9. Niet alleen goed bedoelde adviezen als "probeer je zinnen wat te verzetten en leuke dingen te doen", maar ook troost in de vorm van "tijd heelt alle wonden" wordt als pijnlijk ervaren. De ontkenning van de pijn van het verlies is vreselijk. Veelal verlangen rouwende ouders naar mensen die nabij durven zijn. "Ik weet niet wat te zeggen" is vaak meer dan oké, en beter dan dat er niets gezegd wordt.
10. Geef rouwende ouders de kans om op een aangepaste manier terug in het professionele leven te stappen. Zij lopen een hoog risico om uit te vallen. Overleg en flexibiliteit op de werkvloer zijn een minimum om dat te voorkomen.
- 10+1. Als ouder van een overleden kind heb je zelf ook een verantwoordelijkheid om op elk moment je eigen noden bespreekbaar te maken.