

VREDESACTIE DEEL DE DUIF
Selma is islamitisch, Noa is Joods:
"We voelen dezelfde angst
en delen de pijn"

**GRATIS
PATROON**
voor mouwloos
jasje

"Promoot
jezelf
schaamteloos"
8 praktische
werktips van
topvrouwen

Toetjes uit de
AIRFRYER
zoet & zalig

23 pagina's
persoonlijke verhalen

Genezen van depressies

Rian (58): "Vroeger zag ik dat de
zon scheen, nu voel ik 'm ook wèér"

Een maand lang niet liegen

"Héél eh... apart, dat jurkje"

De kunst van het afscheid nemen

"We bespraken alles behalve
onze gecompliceerde relatie"

29 snelle
MOOIMAKERS
VOOR JE HUIS

JOIE
DE VIVRE

OP Z'N FRANS IN EIGEN LAND

tips & adresjes van kenners

ELKE WEEK EEN FEESTJE

Nr. 46 2 t/m 8 november 2023



Wat ik
nog had
willen
zeggen...

De kunst van het afscheid nemen

*Toen haar zus Els terminaal ziek bleek, had columnist José Rozenbroek haar al drie jaar niet gezien. Hoe neem je dan afscheid van elkaar?
"We bespraken alles. Onze gecompliceerde relatie lieten we rusten."*

Tekst: JOSÉ ROZENBROEK

Mijn vriendin had haar ouders al twee jaar niet gezien. Na de zoveelste mislukte kerst had ze met hen gebroken. Dat wil zeggen, met haar kille moeder, met wie het nooit had geklikt. En omdat haar vader altijd voor zijn vrouw koos, sprak ze hem ook niet meer. En toen belde haar zus. "Papa is gevallen, het gaat niet goed met hem." Ze was naar hem toegegaan in het revalidatiehuis en zag een vleugellam vogeltje in een rolstoel. Haar vader had haar aangekeken en gezegd: "We moeten het verleden laten rusten en de ruzie bijleggen." Zij: "Ik geloof niet dat ik het ruzie zou noemen." Hij had gezwegen en gezegd: "Heb jij altijd het gevoel gehad dat je niet werd gezien?" Ze had geknikt. Haar vader rolde zijn stoel naar de badkamer. Sloot de deur en begon keihard te huilen. Daarna had hij kwaad geroepen dat ze weg moest. Nú. Ze had haar jas en tas gepakt en was gegaan. Een paar weken later bezocht ze hem nog een keer. Deze keer thuis. Haar moeder had opengedaan, maar haar niet aangekeken. Aan zijn sterfbed had ze zijn hand gepakt, hij had gehuild en gevraagd of ze het wilde goedmaken met haar moeder. Ze had gezegd: "Nee papa, dat kan ik niet."

We eten een broodje in een lawaaiig Italiaans lunchtentje als mijn vriendin me dit verhaal vertelt. Het is er warm en benauwd, maar de koude rillingen lopen over mijn rug. "En toen?", vraag ik. Mijn vriendin haalde haar schouders op. "Ik heb hem vastgehouden en gesust en gezegd dat hij mocht gaan. Maar die belofte kon ik niet doen. Dat kon ik écht niet."

Stroef contact

Hoe laat je elkaar los als het einde voor een van jullie nabij is? Hoe neem je goed afscheid van elkaar als de relatie gecompliceerd is? Het is een vraag die me bezighoudt sinds het bericht dat mijn zusje ongeneeslijk ziek bleek te zijn, nu een jaar geleden. We hadden ons halve leven met elkaar gevochten en toen haar dood zich aankondigde, had ik haar al drie jaar niet gezien. We belden en we stuurden wat appjes over en weer. Ik liet weten dat ik het erg verdrietig vond voor haar, maar ons contact bleef stroef.

**"En toen werd ik weggestuurd.
Ze wilde niemand meer
zien, op wat intimi na"**

De dag dat ze werd opgenomen in het hospice was ik er 's ochtends naartoe gegaan. Mijn zus was er nog niet. Ik bewonderde haar kamer met uitzicht op de tuin, legde een hemelsblauwe pyjama op haar bed en zette een stapel boeken uit onze jeugd op haar nachtkastje: alle tien delen van *Het kleine huis op de prairie*, *Wij uit Bolderburen*, *Maartje de Wit* en *Joop ter Heul*. Later op de dag ontving ik een filmpje van mijn broer. Mijn zus, stralend, met de pyjama tegen zich aangedrukt. Ze bladert door *Het kleine huis*, leest de kaart en roept: "Jongens, ik kan nog lang niet dood! Ik moet eerst nog zevenenvijftig boeken lezen." Dan zucht ze: "Wat kent mijn zus me toch goed." ▸

Door die jeugdboeken en de pyjama brak het ijs tussen ons. Die zomer ging ik elke week op bezoek. Dan zaten we onder de geurende jasmijn op het terras, ik met een glas wijn, zij met een grote bel whisky en een sigaret. We praatten over onze ouders, over onze kinderjaren, over haar zoon en mijn dochters, over de stromen vrienden en vriendinnen die langskwamen, over wat ze 'de mooiste zomer van mijn leven' noemde. Soms hadden we het over haar ziekte, een enkele keer over de dood. Onze gecompliceerde relatie lieten we rusten.

Op een dag vertelde ze dat ze klaar was om te sterven, ze had nu wel zo'n beetje van iedereen afscheid genomen. Stilletjes vroeg ik me af wat dat afscheid nemen dan precies inhield. De keer erop werd ik aan de deur van het hospice weggestuurd. Mijn zus wilde niemand meer zien, op een kleine kring van intimi na. Ze reageerde ook nauwelijks meer op telefoontjes of appjes. Ik bleef verbouwereerd achter. In de maanden na haar dood werd mijn vraag steeds nijpender: hadden we nu wel afscheid genomen of niet?

Het kan helpen om te zeggen: sorry, ik vergeef je, ik dank je, ik hou van je

Praten over het einde

Na de lunch met mijn vriendin lees ik *Omdat we leven* van Christiaan Rhodius, arts palliatieve geneeskunde bij hospice Bardo in Hoofddorp. Het is een bundeling van zijn blogs en bespiegelingen over leven en sterven. En over palliatieve zorg, die volgens Rhodius maar om één ding draait: 'zorgen voor het leven als de dood (op termijn) onvermijdelijk is'. De Leuvense emeritus-hoogleraar Manu Keirse schreef het voorwoord, waarin hij



“Ik bleef me afvragen: hebben we nou afscheid genomen of niet”

iets zegt dat me aangrijpt. Dat je een taal nodig hebt om sterven te integreren in het leven. Woorden die je uitnodigen om elkaar meer in de ogen te kijken. Ik lees: 'Misschien helpt het mensen om vier dingen aan elkaar te zeggen: sorry, ik vergeef je, ik dank je, ik hou van je'. Inmiddels heb ik ook de drie afleveringen beluisterd van de podcast *Aangekondigd einde*, die Silvia Bromet maakte met de bewoners van hospice Bardo en Christiaan Rhodius. De podcast gaat over loslaten en afscheid nemen, ook als je dat helemaal niet wil of kunt. Ik bel Rhodius. Als er iemand is die mij kan vertellen hoe je dat doet, is hij het wel. Hij vertelt dat hij als student ging werken in een hospice. "Daar kwam ik in aanraking met mensen die wisten dat de dood nabij kwam. Ik leerde hoe cruciaal het is om het gesprek te voeren over het feit dat het onvermijdelijke aanstaande is. Daar is mijn liefde begonnen voor palliatieve zorg. Of eigenlijk al eerder: mijn grootmoeder die bij ons in huis woonde, sprak op een heel natuurlijke manier over het feit dat zij er op een gegeven moment niet meer zou zijn. Ze zei altijd:

"Je moet om mij geen verdriet hebben als ik doodga. Voor mij is het goed als het leven op enig moment eindigt." En dan kom je meteen op wat ik de palliatieve paradox noem: je moet iemand gaan loslaten die je dierbaar is, met wie je je verbonden voelt. Verbondenheid en loslaten, dat is de paradox aan het einde van het leven. En dat zegt weer iets over liefde en rouw, twee kanten van dezelfde medaille. Ze zeggen iets over de verbondenheid die je hebt ervaren met iemand die belangrijk voor je was, die je leven zin gaf."

Wrevel en verwijdering

Daarmee komt Rhodius op de beroemde hechtingstheorie van de psychiater John Bowlby, die zegt dat de mens het best gedijt bij verbondenheid. Dat is vaak bij kinderen onderzocht. Een peuter durft alleen de zandbak in als hij weet dat zijn vader of moeder (of een andere verzorger) zichtbaar een oogje in het zeil houdt. Als er een enge hond komt aangerend of een ander kind zijn schepje afpakt, zoekt hij de geborgenheid van zijn opvoeder. Op het moment dat de

verzorger uit zicht is, ontstaat er paniek. De paniek verdwijnt zodra het kind zich weer verbonden voelt.

“Dat is de essentie. Bowlby zegt dat dit gedrag, die hunkering naar autonomie én verbondenheid, zich afspeelt van wieg tot graf. Op het moment dat een van de twee zal sterven, wordt de verbondenheid op de proef gesteld. De naderende definitieve scheiding is enorm bedreigend. Daar weten mensen zich vaak geen raad mee, ze kunnen nauwelijks hun eigen gevoelens bevatten, laat staan dat ze die met elkaar bespreken. Wat ik vaak zie, is dat mensen de ander gaan ontzien en elkaar niet vertellen wat ze denken en voelen.”

Een voorbeeld uit de praktijk: een vrouw is ernstig ziek. Haar man heeft zorgen op zijn werk, maar wil haar daar niet mee lastigvallen. Ze heeft het al zo moeilijk. Dan ontstaat wat Rhodius ‘dynamiek’ noemt: wrevel en verwijdering. De vrouw denkt: als ik niet mag weten waar jij momenteel mee zit, voel ik me vóór mijn dood al buitenspel gezet.

Of neem de man die wordt opgenomen in het hospice en die zich stort op de voorbereidingen van zijn afscheid: de locatie, de muziek, de kaarten, wie mag spreken... Dat put hem dusdanig uit dat hij nauwelijks tijd en aandacht overhoudt voor zijn vrouw en dochters. Op verzoek van zijn vrouw initieert Rhodius een gesprek tussen alle gezinsleden. Dan komt de aap uit de mouw. Deze man wil zijn gezin, dat straks toch al zo verdrietig zal zijn, de zorgen om zijn uitvaart besparen. “Voor hem is dat de ultieme manier om zijn liefde voor zijn familie te uiten. Dat hij op die manier het contact juist afsnijdt, ontgaat hem.”

Therapie

Niet iedereen is even goed in het toelaten van zijn of haar gevoelens, laat staan in het benoemen ervan. Zeker in tijden van ziekte en een naderende dood levert dat stress en spanning op. Rhodius’

ervaring is dat vooral mannen moeite hebben met emoties, omdat ze nooit hebben geleerd deze goed te uiten. Hij neemt zichzelf als voorbeeld. Tien jaar geleden werd zijn schedel gelicht vanwege een hersentumor – die gelukkig goed-aardig bleek te zijn. “Bij mijn hersenoperatie had ik de emotie van mijn vrouw nodig om te snappen dat er wel degelijk aanleiding was om verdrietig te zijn. Ik voelde eigenlijk niks. De vraag ‘wat voel

Elke relatie heeft zijn eigen kleur en geur, waarom zou die anders worden als je doodgaat?

je nou?’ kan voor een man ingewikkeld zijn. Dus houdt hij zijn mond. Hoe meer hij zwijgt, hoe harder zijn vrouw gaat jagen. ‘Zég nou eens wat, wat voél je nou! Waarom zeg je niks?’ Voordat je het weet, zit je in de sfeer van verwijten.”

Rhodius is een groot voorstander van Emotionally Focused Therapy (EFT), een therapievorm die emoties ziet als richtingaanwijzers naar wat er ‘onder water’ gebeurt. “Bij EFT doet niemand het fout. Er wordt alleen gekeken naar de dynamiek. De dynamiek is het gezamenlijk probleem, niet het gedrag van de man, niet het gedrag van de vrouw. Zo zorg je voor veiligheid voor alle partijen.”

Elke situatie is anders

Vindt de arts dat de wens van de stervende altijd moet worden gerespecteerd? Ik vertel over mijn zus, die het nergens over wilde hebben, die haar emoties wegdrong met whisky en op een dag vrijwel alle bezoek de deur wees. Rhodius: “Je zus mocht doodgaan zoals zij dat wilde, maar ze had heus mogen weten dat jij ook wensen had. Ook als die ander doodgaat, kun je best ingewik-

kelde emoties en wensen met elkaar bespreken. Als dat lukt, dan kun je ook in die fase verbondenheid voelen, zelfs als je weet dat er afscheid moet worden genomen. En je hoeft niet altijd grote woorden uit te spreken. Je hoeft niet ‘ik hou van jou’ te zeggen als je dat nooit zo hebt gevoeld. Je kunt samen ook mooie herinneringen ophalen. Dan vier je het leven en jullie verbondenheid. En soms zit het er gewoon niet in. Elke relatie heeft zijn eigen kleur en geur, waarom zou die anders worden als iemand doodgaat? Als mensen nooit met elkaar hebben gepraat over hun moeilijke relatie, dan kun je je afvragen of je dat op zo’n moment wel moet doen.” Ik denk aan mijn vriendin, aan haar verdrietige relatie met haar ouders, aan het schrale afscheid van haar vader, maar ook aan de woorden van Manu Keirse: sorry, ik vergeef je, ik dank je, ik hou van je. Wat had ik gedaan als ik aan dat bed had gezeten? Er is niet één recept voor afscheid nemen, dat wordt me wel duidelijk. Dan zegt Rhodius iets dat me troost. “Weet je wat jij goed hebt gedaan? Je bent in de belevingswereld van je zus gestapt en gedacht: waar heeft ze behoefte aan? Door iets uit jullie jeugd te vieren, heb je jullie verbondenheid bekrachtigd. En wist zij: mijn zus ként mij.” □



MEER LEZEN VAN JOSÉ

Bladenmaker en journalist José Rozenbroek zit boven op het nieuws. Voor libelle.nl schrijft ze elke week een column over dingen die haar opvallen of onderwerpen waar ze zich over opwindt. libelle.nl/columnisten of scan de QR-code