

Geachte aanwezigen,

toen 17 jaar geleden onze zoon werd geboren wist ik wel wat Down Syndroom was. Ik werkte in de gehandicaptenzorg o.a. met mongooltjes wat je toen nog mocht zeggen

Wat verliesverwerking was wist ik niet. En ik was niet de enige. Geen boek ging over wat ik doormaakte. Geen hulpverlener kon mij een handreiking doen over hoe om te gaan met dit rauwe gevoel binnen in mij. De wil was er zeker, de kennis niet. Nu weten we daar meer over en is verlieskunde een erkend begrip aan het worden. M.n. de verliesverwerking die niet gekoppeld is aan de dood, maar in mijn situatie het rouwen om het gedroomde gezonde kind. Wat er niet was, wel een ziek kind, een kind met een handicap.

Ook ik zelf voelde mij gehandicapt. Dit kind kwam uit mij, wilde bij mij zijn. Ik in eerste instantie niet bij hem.

De eerste 3 maanden slokte onze energie op aan veel dokters- en ziekenhuisbezoeken. We zorgden voor hem, letten op of hij niet weer een longontsteking had. En die had hij rond de eerste kerst die we met elkaar meemaakten. Letterlijk doodziek was hij. En ik was van het een op het andere moment vreselijk boos op hem. Ongemerkt was er dwars door mij rouwen heen een ander gevoel ontstaan; waag het niet om dood te gaan, ik begin net aan je te wennen.

En het wende steeds meer en beter, maar we waren er nog niet, ook al was de basis gelegd voor een verbond dat we gingen sluiten om elkaar nooit meer los te laten. Te leven, nog steeds met terugkerend verdriet, maar het rauwe had plaats gemaakt voor een stekende pijn(soms)aan het krasje dat gemaakt was op mijn ziel

Op dat moment is denk ik al ontstaan; dit idee, dit weten, rouw bij leven bestaat. En ook al moet je het grootste deel zelf met je meedragen, je kunt het delen met anderen. Je mag hier hulp bij vragen!Vragen om inzicht te verwerven in jouw verlies. Dit verlies is onlosmakelijk met jou verbonden. Het leeft met je mee. Het mag nooit jou gaan leven.

Dit is de rode draad die loopt door mijn benadering van de mensen die ik begeleid binnen mijn praktijk voor verliesverwerking; THUJA-rouw bij leven.

Na jaren in de gehandicapten- en jeugdzorg gewerkt te hebben kwam voor mij steeds meer en meer naar voren dat er veel gewerkt werd vanuit de dagelijkse praktijk. D.w.z. de dag doorkomen, met alle veel voorkomende praktische handelingen. Het minder veelvuldig voorkomen van onderliggende gevoelens van angst, pijn teleurstelling, gekwetstheid werd met het blote oog vaak niet gesignaleerd. En dus ook niet begeleid op een wijze die de eigenheid van de cliënt met respect en erkenning benaderd

Ook mijn eigen zoon heeft met verliesverwerking te maken. Zijn droom was en is om voetballer bij Vitesse te worden. Op dit moment voetballen bij een g-team is alleen maar een opstapje naar het grotere werk. Voor hem dan. Het Vitesse-bestuur kijkt hier ongetwijfeld anders tegenaan.

Maar ook al in een eerdere fase van zijn leven ging er iets verloren. Hij ontdekte bewust dat zijn 2 zussen vrienden hadden en de daarbij behorende feestjes, uitjes, bij elkaar logeren. Hij stond hen altijd wat verloren na te kijken. Nu heeft hij 2 vrienden, die helaas niet in de buurt wonen. Dus even

bij elkaar aanlopen is er niet bij. Maar vol trots praat hij over zijn vrienden! Over een aantal jaren komt het onderwerp wonen en werk aan de orde. Een vrije keuze hierin voor hem heeft net als zijn handicap op voorhand de nodige beperkingen. Hiermee wil ik vooral zeggen dat ik als ouder niet de enige ben die een verlies ervaart. Ook hij zal altijd een verlies beleven en moeten ondergaan. Overigens is het grootste verlies dat ik door hem zou moeten ondergaan is hem missen, als hij er niet meer zou zijn. Wat ooit bij zijn geboorte begon als een onoverkomelijk leed en verlies is nu een wonderlijk mooi onderdeel van mijn leven geworden!

#### THUJA

Ook al stond er op mijn website dat ik mensen wil helpen 'het' een plekje te geven heb ik dit geschrappt en het gaan noemen zoals het werkelijk gaat.'een ingrijpende gebeurtenis onlosmakelijk met je verbonden laten zijn, die voortaan deel uitmaakt van je leven. Iets een plekje geven kan ook zijn dat je het geestelijk parkeert bij de burenl!Wij zijn in de loop der jaren supergoed geworden in het praten over, het wegpraten, het ompraten van jezelf tegen beter weten in. Ook ikzelf praat graag, veel, lang en kan moeilijk mijn mond houden. Als ik dit wel doe, luister en kijk ik naar diegene tegenover mij. Slurp de onuitgesproken zinnen op als had ik een bord spaghetti voor mij. Niet om te proberen er een grap van te maken, maar om toe te werken naar de kracht van beelden en het tastbaar maken hiervan.

#### Rituelen en symbolen.

Is b.v. een meisje wiens zeer geliefde oma was overleden aan kanker. Zij kon niet geloven dat oma nu geen pijn, geen verdriet, meer had. Zij wist niet waar haar oma was. Door daarover te fantaseren (associatief) heeft zij uiteindelijk een tekening gemaakt van een heel vreedzaam bloemrijk wolkje waar haar oma nu woont. Zij heeft dit boven haar bed gehangen als een foto van oma's huis

Of de man die geen afscheid kon nemen van zijn geliefde die hem verlaten had schreef een prachtig gedicht over loslaten en verder durven gaan.

De moeder van een kindje met Downsyndroom die zichzelf omschreef als 1 kluwen van emotie. Ik heb haar gevraagd iets van haar zoon mee te nemen en een bol wol. De foto die ze mee nam hebben we verstopt in de wol. Haar verhaal ging verder en bij elk hoofdstuk zocht zij een voorwerp, dat we aan de ontrollende bol spande, om uiteindelijk weer bij de foto van haar zoon te komen. Halverwege de begeleiding heeft ze de foto van haar zoon eruit gehaald, want ze miste deze en heeft hem op het dressoir in de kamer gezet. Ze wilde hem graag om zich heen hebben (hij woonde niet meer thuis).

En ook mijn reis binnen rouwland is er één van een schijnbaar onzichtbaar pad waarin onverwachtse obstakels overwonnen moeten worden. Dit gaat niet altijd even soepel. Enorme vermoeidheid en het niet overzien wat er verder op mijn pad ligt roept soms een gevoel op van: kon ik maar op een knopje drukken om er bij de volgende halte uit te kunnen gaan. Maar al struikelend ben ik inmiddels alweer op doorreis en geef ik me over aan de deining van de emotiegolven die altijd reisgenoot zijn.

Ik heb het hier over de afgelopen 7 jaar, waarin meneer Alzheimer, de nooit ontbrekende mantelzorger, van mijn vader is geworden. Wat eerst nog een zoeken was in de kennismaking en toelaten van elkaar, zit de mantel nu als gegoten en is mijn vader er zich niet meer van bewust dat deze reisgenoot er ooit niet was! Maar ik herinner mij het wel. Ik herinner mij hoe hij was, een

gepassioneerd predikant, volop werkend, denkend en zorgdragend voor zijn gemeente. Helder van geest, zorgvuldig de woorden afwegend die hij wou zeggen. En ineens wordt het moeilijk dat ene woord te vinden, die ene zin te zeggen, een situatie te begrijpen. En daarin te kunnen handelen. Wordt je steeds meer en meer geholpen. Onmachtig boos hierover. Tot het moment daar is dat je vrouw, je kinderen, jouw handen en voeten gaan zijn. Voor en door jou spreken. Maar ook opnieuw jou leren kennen. Met meer warmte en tederheid als nooit tevoren. Dit laatste haalt uiteindelijk de scherpe randjes van het verdriet, het gemis, het verlies van jou bij mij weg. En weet ik dat wat er aan jou verloren is gegaan, plaats heeft gemaakt voor iets anders, iets zeker niet minder dierbaars!

Ik realiseer mij dat als ik dit teruglees dat het bijna klinkt of je het iedereen zou gunnen. Niets is minder waar, maar de wetenschap dat rouw zeker bij een intens te leven leven hoort, geeft waardering voor dat wat nog is, en hoopvol te zijn over wat nog komen gaat.

Al pratend hier over mijn vader weet ik dat hij heel trots op mij zou zijn en wil mijn verhaal dan ook graag aan hem opdragen!

Ik dank jullie voor jullie aandacht.