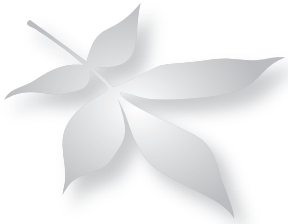


MARILOU KOENE-BOULANGER

# Rouwen om je ouder



Uitgeverij Akasha



# Inhoud

Inleiding 7

De dood van een ouder 11

Verbinden, ervaren en loslaten 13

Mijn vader en mijn moeder 31

Ik ben bang dat ik weg zou lopen... 45

De cirkel is rond 49

Rouwen om mijn ouders 59

Een gat in mijn hart 77

Rouwverwerking na de overgang naar gene zijde  
van mijn ouders 91

Een brief aan pap 95

Als je vader en moeder er niet meer zijn...  
dan wordt het leven anders 105

Geborgen in de aarde en bij God 111

Rouwverwerking door spirituele groei 123

'Komplemente en puun' 129

Het was kort 145

Vader, wat maak je me nou? 149

Het is zoals het is...	165
Herkenning en om over na te denken	167
Het weten is er wel	169
Mentaal-emotioneel-lichamelijk-spiritueel rouwen	171
De betekenis van de dood van je ouder voor je partner en kinderen	181
De effecten van de dood van een ouder op het gezin van herkomst	185
Herinneringen en humor	189
Begraven of cremeren	195
Omgevingsfactoren in een rouwproces	199
En nu verder...	203
Tot slot	205



## Inleiding

In de periode voor het overlijden van mijn geliefde vader ging ik op zoek naar literatuur over rouwverwerking na de dood van een ouder. Ik hoopte me zo te kunnen voorbereiden op zijn dood en de periode daarna. De band met mijn vader was erg hecht en zijn te verwachten dood hing als een zwaard van Damocles boven mijn hoofd.

Ondanks zijn afnemende mobiliteit en gezondheid en de wetenschap dat hij 'een man van de dag' was, was een leven zonder mijn vader ondenkbaar voor mij. Het feit dat hij en ik elkaar los moesten gaan laten, bood mij de gelegenheid om samen gesprekken aan te gaan over leven en dood, leven na dit leven, over zaken die voor hem nog onaf waren.

Gedurende de laatste anderhalf jaar van zijn leven was ik dagelijks met zijn dood bezig en dit proces bereidde me stukje bij beetje voor op het onvermijdelijke: het fysiek loslaten van mijn vader.

Tussen de boeken die ik vond over rouwverwerking zat opvallend veel literatuur over rouwverwerking bij het heengaan van een partner of kind en bij het overlijden van een ouder van een jong kind. Rouwverwerking bij het

heengaan van een ouder van een reeds volwassen kind kwam in die boeken vaak slechts zijdelings aan de orde.

Vanuit mijn beroep als therapeute begeleidde ik regelmatig cliënten in een rouwproces, maar deze interventies hadden altijd betrekking op het verwerken van de dood van een partner.

Theoretisch gezien was ik prima op de hoogte van de verwerkingsfasen, zowel op het mentale als emotionele vlak. Wat het overlijden van een ouder voor mijzelf zou gaan betekenen en hoe dat mentaal, emotioneel en lichamelijk door zou werken, ervoer ik pas later.

Vragen als de onderstaande hielden mij bezig:

Hoe is het om je vader of moeder te begraven of te cremieren?

Op welke manier werkt de dood van je ouder door in je dagelijks leven?

Wat betekent de dood van je ouder voor je partner en kinderen?

Welke rol spelen je omgevingsfactoren in deze periode?

Wordt het rouwverwerkingsproces beïnvloed wanneer iemand de dood verwacht of er zelfs naar verlangt?

Is het aanwezig zijn bij het sterven van invloed op het rouwproces?

Heeft je religie en/of levensovertuiging invloed op het rouwproces?

Gesprekken met lotgenoten of ervaringsdeskundigen leerden mij in ieder geval dat er vaak een vreemd soort taboe rust op het praten over de dood en het verdriet rondom het overlijden van een vader of moeder.

Het is een heel natuurlijk proces dat een kind zijn ouder begeleidt naar de laatste rustplaats. Het hoort bij de cyclus van het leven en bijna iedereen wordt er vroeg of laat mee geconfronteerd.

Het lijkt paradoxaal: je mag verdriet hebben en rouwen, maar pak dan je gewone leven wel weer snel op, want de dood van een ouder hoort bij het volwassen kind-zijn.

Mijn zoektocht en eigen ervaringen hebben ertoe geleid dat ik besloot om een boek met persoonlijke verhalen rondom de dood van een ouder samen te gaan stellen.

Het eerste deel bestaat uit verhalen van volwassen kinderen die net als ik afscheid genomen hebben van een ouder en een rouwproces doorlopen hebben. Deze verhalen zijn uniek, omdat rouwen uniek is en iedereen rouwt op zijn eigen wijze.

Het tweede deel bestaat uit bevindingen die kunnen helpen het vreemde taboe rondom rouwen om een ouder te doorbreken en die antwoorden geven op vragen die mijzelf bezighielden.

De gesprekken met lotgenoten, de zoektocht naar antwoorden en het bewust ervaren van mijn rouwproces werkten voor mij helend en louterend. Dat wens ik de lezers van dit boek ook toe.

Marilou Koene-Boulangier  
Raamsdonksveer, januari 2012



# Verbinden, ervaren en loslaten

MARILOU, 54 JAAR

Verbinden, ervaren en loslaten zijn voor mij essentiële onderdelen van het leven.

Het allereerste begin van mijn leven ontstond bij de verbinding van de zaadcel met de eicel. Na het ervaren van een zwangerschap werd ik losgelaten vanuit de moederschoot en begon de cyclus van verbinden, ervaren en loslaten opnieuw.

Talrijke malen werd dit proces herhaald en in de meeste gevallen leerde ik mee te gaan in deze cycli, weliswaar soms met vallen en opstaan, maar uiteindelijk lukte het me wel. Totdat ik me bewust werd van de naderende dood van mijn vader.

Op 68-jarige leeftijd kreeg hij zijn eerste herseninfarct en werd ik geconfronteerd met het onvermijdelijke gegeven: er komt een dag dat hij sterft. Twee jaar later volgde een groter infarct, met verstrekken gevolgen.

Die dag begon voor mij het rouwproces na een telefoontje van mijn vader vanuit Duitsland, waar mijn ouders hun vakantie doorbrachten. 's Morgens traden de eerste

symptomen op van een herseninfarct. Daarop besloot mijn vader de koffers te pakken en zo snel mogelijk de grens over te gaan, naar een ziekenhuis in Nederland. Daar zou naar verwachting medicatie worden toegediend om hersenschade te beperken.

Hij bracht me hier zelf telefonisch van op de hoogte en vroeg me contact op te nemen met de neuroloog van het ziekenhuis waar hij bekend was, om zijn komst aan te kondigen.

Mijn vraag of hij in staat was om de afstand van 444 km zelf te rijden werd bevestigend beantwoord.

In afwachting van de komst van mijn ouders stond ik op de uitkijk bij de afdeling eerste hulp van het ziekenhuis, waar ik ze aan zag komen rijden.

Onvergetelijk was de aanblik van mijn vader die de auto uit strompelde met ernstige uitvalsverschijnselen aan de rechterkant van zijn lichaam. Het was onverantwoord dat hij gedeeltelijk verlamd zelf naar Nederland was gereisd. Hij gaf aan geen andere keuze gehad te hebben: mijn moeder had geen rijbewijs en de ANWB-alarmcentrale had gezegd dat het meer dan zes uur zou duren om mijn ouders van hun vakantiebestemming naar het Nederlandse ziekenhuis te brengen en het was van groot belang dat de medicatie juist binnen die termijn van zes uur toegediend werd.

Met dit bericht begon voor mij het rouwproces. Ik moest afscheid gaan nemen van een sterke, energieke vader die alles zelf kon en met beide benen in de maatschappij stond.

Na een korte opname in het ziekenhuis stabiliseerde zijn fysieke gesteldheid en leerde hij, ondanks motorische beperkingen, weer de meest noodzakelijke handelingen voor zijn persoonlijke verzorging te verrichten.



Vanaf deze periode traden echter regelmatig korte afsluitingen op in de hersenen. Tia's en kleine infarcten leidden ertoe dat zijn mobiliteit en zelfredzaamheid steeds verder afnamen. Dit proces duurde in totaal bijna tien jaar.

De laatste anderhalf jaar van zijn leven werd hij afhankelijk van de goede zorgen van en verzorging door mijn moeder. Mijn sterke vader veranderde daardoor mentaal, emotioneel en fysiek in een man die grote moeite had met het verliezen van zijn zelfstandigheid en vrijheid.

Met lede ogen zag ik deze veranderingen aan en samen spraken we verschillende keren over de voorwaarden, zoals hij die ervoer, voor een menswaardig leven met levensvreugde.

De laatste drie maanden van zijn leven ebde ook zijn levensvreugde langzaam maar zeker weg. Zijn lichaam was op en zijn geest 'had het gehad' met de beperkingen en het accepteren van de totale afhankelijkheid van verzorging door mijn moeder.

## Generale repetitie

Zeven weken voor zijn overlijden kwam er 's avonds laat een telefoontje dat mijn vader opgenomen was in het ziekenhuis met, zoals later bleek, weer een herseninfarct.

Hevig verontrust reden mijn man en ik naar het ziekenhuis en troffen daar mijn vader in alle rust aan. Hij was zich pas bewust geworden van het infarct op het moment dat de ambulancebroeders hem klaarmaakten voor vervoer. Eenmaal aangekomen in het ziekenhuis vroeg hij zich af waarom iedereen zich nu zo druk gemaakt had om hem en midden in de nacht ongerust rond zijn bed stond.



## Herkenning en om over na te denken

In de periode nadat ik besloten had dit boek te gaan samenstellen, heb ik veel interessante, indringende en indrukwekkende gesprekken gehad met mensen die ik benaderde met de vraag of ze hun persoonlijke verhaal op papier wilden zetten.

Een aantal mensen reageerde positief en hun verhalen zijn opgenomen in dit boek. Anderen zagen ervan af om uiteenlopende redenen en juist met deze mensen vonden de meest diepgaande gesprekken plaats.

Die gesprekken bleven me bij en er ontstond gaandeweg de behoefte om ook een overzicht van de belangrijkste items uit die gesprekken en mijn eigen ervaringen in dit boek op te nemen.

De gezamenlijke component was immers steeds de dood van een ouder en wat dit betekende en tot gevolg had voor het volwassen kind dat achterbleef.

De gesprekken vonden steeds plaats in een ontspannen persoonlijke setting en omdat het informele gesprekken waren, werd er niets genoteerd of gedocumenteerd.

Vaak kwamen dezelfde aspecten rondom rouwen om een ouder naar voren en dit had zeker te maken met mijn intentie tot het vinden van antwoorden op de vragen waar ik naar op zoek was gegaan.

Je zult in dit gedeelte van het boek geen waarheden, statistieken of kant-en-klare oplossingen aangeboden krijgen, maar wel stof tot nadenken of een bemoediging rondom een eigen of een te verwachten rouwproces.

Geen enkele waarheid is dé waarheid. Het is alleen je eigen waarheid die telt.