

# Inhoud

Tijd om te troosten 9

Inleiding 11

    Woorden die niet troosten 12

    Woorden van troost 12

    Andere tijd, andere kalender 13

Januari

– Weer een nieuw jaar zonder jou 15

    Klein 17

    Jongeren verliezen niet 18

    Niet onverschillig 19

    Een harde tekst 20

    De dood 21

    Morsetekens 22

Februari

– De kou houdt aan 23

    Ongekende winter 25

    Vertragen 26

    Tranenstroom 28

    Handschoenen – een mijmering 29

    Liefde 30

Maart

– Wat kan de winter lang duren 31

    Liefde die blijft 33

    Getroost als iemand zijn belofte nakomt 34

    Uit het hart 35

    Ook vrienden vragen troost 36

    Veerkracht 38

April

– Hoe kwetsbaar de eerste bloesems 39

    Ontroostbaar 41

    Hulpverleners en de dood 42

    Trauma 43

    Veel soorten vragen 44

    Pietà 46

    Onvoorstelbaar 47

    Uniek 48

## Mei

- Gedenken bevrijdt 49
  - Meeleven 51
  - Een in memoriam herschrijven 52
  - Deze dag 54
  - Rouwapplaus 55
  - Afscheid 57

## Juni

- Reizen zonder jou 59
  - Ongeneeslijk gemis 61
  - Wegdeemsteren 62
  - Gemis 63
  - Troost in het zwart – stilstaan,  
kijken, zwijgen 64
  - Handen 66
  - Verdriet vertraagt – de verlichtende  
werking van wandelen 67
  - Alles begint met stilte 68

## Juli

- Heimwee naar wat was 81
  - Contact 83
  - Zwaar van heimwee 84
  - Er sterven geen leeftijden 87
  - Troostbankje 88
  - Getallen werden namen 89
  - Uit onze tijd 90
  - Herinneringen 91

## Augustus

- Hitte die niet verwarmt 93
  - Parels van stilte 95
  - De heks is dood 96
  - ‘Een mooie dood’ 97
  - Rouwen om onszelf na 7/17 98
  - Echo 100
  - Einde is geen einde 101

## September

- Soms onverwacht warm 103
  - Stilte 105
  - Troost en trouw 106
  - Geen einde 107
  - Troosten is ook: niet vergeten 108
  - Vlam 110

## Oktober

- Jij die zoveel kleur bracht 111
  - Nagelaten 113
  - Dingen kunnen troosten 114
  - Bewaren 115
  - Schrijven als troost 116
  - Op een steen 117
  - Schilderen is huilen met kleuren 118

## November

- Gedenken mag weer 119
  - Gedenkdag 121
  - ‘Verwerken’ 122
  - De dag waarop jij wordt genoemd 123
  - De troost van rituelen 125
  - Zijn naam 126
  - Vragen kun je delen 127

## December

- Geen feest zonder jouw naam 129
  - Tien jaar 131
  - Altijd 132
  - De naam noemen 133
  - Zelfmedelijden 137
  - Wereld lichtjes dag 138
  - Een kind 140
  - Stille nacht 141
  - Altijd weer 142

Noten 143

Tijd om te troosten

Tijd heb je niet

tijd ben je

tijd kun je geven

tijd kun je ontvangen

tijd kun je verliezen

tijd kun je winnen

we leven in de tijd

altijd hier en nu

wie uit de tijd is geraakt

als de dag van gisteren.



## Inleiding

‘Hoe gaat het? Heb je het druk? Waar ben je mee bezig?’ Dit soort vragen hoort tot de dagelijkse omgangsvormen. Het is vaak een vorm van groeten, het zijn geen echte vragen. Dat ligt anders als het leven stukt. Als iemand zich in een crisis bevindt en in rouw is, voelt hij of zij de dingen anders aan, en wankelen de vanzelfsprekendheden. Ook de omgangsvormen spreken niet meer vanzelf.

Iemand die een dierbare naaste verloren heeft, leeft op de golven van verdriet. Alles wordt anders, alles voelt anders. De dingen verschieten van kleur, worden oud blauw.<sup>1</sup> De glans is eraf.

Hoe kun je iemand die lijdt onder verlies troosten? Kun je hem of haar wel troosten? Daarover gaat dit boek.

U vindt er korte beschouwingen bij verhalen, berichten, en ervaringen over rouw. U treft er ook teksten aan waarin ik woorden zoek voor wat

nu eens verbijstert en doet schrikken, en dan weer verwondering wekt. Achter alle teksten gaan gezichten en verhalen van mensen schuil.

#### *Woorden die niet troosten*

Sommige teksten in dit boek troosten niet. Ze beuren niet op, brengen geen hoop. Ze proberen de pijn, het gemis en het heimwee te benoemen. Ze vertellen wat voorbij is en nooit meer terugkomt. Wie rouwt weet dat er een tijd voorbij is. Dat hoeft niemand met zoveel woorden te zeggen.

Teksten die niet troosten hebben het niet over morgen maar over vandaag, nu de dag van gisteren wordt gemist. Teksten die niet troosten raken als het ware de pijn aan. Waar het zware benoemd wordt, wordt het verlicht: niet weggenomen, maar erkend.

12

#### *Woorden van troost*

Meestal zijn er, als je verdriet hebt, als je rouw draagt, wel mensen op je weg. Soms spreken ze met je over levensmoed, maar die ontglipt je. Je hebt je eigen weg te gaan, een ander kan dat niet voor je doen.

Er zijn gelukkig ook mensen die zonder een woord een eindje met je mee lopen. Ze willen je troosten, ontroostbaar als je bent. Troost die onhandig is kan ook troosten als ze oprecht is, zegt Anne van der Meiden.<sup>2</sup> Het valt me op hoe vaak er gezocht wordt naar woorden. Ik krijg verzoeken om woorden voor een vriendin, een buurvrouw, een vrouw die juist gestorven is. Er is een verlangen naar woorden op maat. ‘Wat kan,

wat moet ik zeggen zonder in dooddoeners te vervallen, zonder op de adviestoer te gaan?’

Over verdriet is weinig algemeen te zeggen. Verdriet is persoonlijk, uniek als de stem, als een vingerafdruk.<sup>3</sup> Soms troost een pan soep meer dan welk woord ook. Stilte kan troosten, helen zelfs. Zwijgen kan meer zeggen dan spreken.

Maar ook spreken kan troosten; niet het algemene, maar het persoonlijke spreken, dat gedoopt is in zwijgen, kijken en inlevend luisteren.

*Andere tijd, andere kalender*

De tijd van lachen en dansen verandert in een tijd van huilen en rouwen. Niemand weet echt iets over de duur. Het kan aanvoelen als eindeloos, het gaat niet over; het gemis wordt eerder meer dan minder. Je weent om je verloren ik.<sup>4</sup>

Wie uit de haasttijd komt, kan overgaan naar de vertraagde tijd, hoort anders en komt tot een andere taal. Met dit boek is het als met mensen: het vraagt om tijd; tijd die ons als een glazen brug met elkaar verbindt, kwetsbaar in de tijd.

‘Tijd is geld.’ Dit is taal die iedereen verstaat, beter dan de taal van de vertraging. Dat is andere taal: de taal van de talmende tijd, de taal die tijd geeft en neemt. Die andere taal brengt ons van de oplossingen en adviezen naar de empathie.

Een vrouw die jong haar man verloor, vertelde eens hoe pijnlijk het was om te zien dat zijn naam op de verjaardagskalenders van haar familie

was doorgestreept, of dat er een kruisje achter stond. ‘In ons gezin vieren we zijn verjaardag nog,’ vertelde ze. ‘Maar er is een datum bij gekomen, die van zijn dood. Een herdenkingsdatum die voor mij en de kinderen heel belangrijk is. Het doet je altijd goed als er mensen zijn die dan een kaartje sturen of schrijven dat ze aan hem en aan ons denken.’ Er is dus naast de kalender met de dagelijkse afspraken ook een andere kalender, die groeit naarmate je ouder wordt. Daarop staan de namen van hen die er niet meer zijn, maar die wel waarde en betekenis voor jou hebben gehad en nog hebben.

Daarom is in het hart van dit boek een kalender afgedrukt om de namen te noteren van hen die eeuwigheidswaarde voor je hebben: onvergetelijke mensen. Streep geen namen en data door<sup>5</sup>, maar voeg ze toe en houd ze in ere.

Ook in een ander opzicht is dit een ‘tijdsboek’. Het is losjes in maanden ingedeeld, die elk een wat eigen sfeer hebben. De lezer hoeft zich van die indeling niets aan te trekken. Maar het idee erachter is dat het gemis in de zomer anders gekleurd kan zijn dan in de winter, in de mei-maand anders dan in de ‘feest’-maand december.

JANUARI

Weer een nieuw jaar zonder jou



## Klein

Je hebt  
maar één lichtje nodig  
om het donkerste duister  
te verlichten

je hebt  
maar één mens nodig  
om de donkerste eenzaamheid  
te verlichten

je hebt  
maar één woord nodig  
om de beklemmendste stilte  
te verbreken

je hebt  
maar één hand nodig  
om je uit de diepste put  
omhoog te trekken

je hebt  
soms maar weinig nodig  
om in je grootste nood  
weer toekomst te voelen

toekomst begint klein.

## Jongeren verliezen niet

Er bestaat een oppervlakkig vooroordeel dat jongeren nog niet zoveel verlies kennen. Zo zouden we niet denken, als we goed naar hen luisterden. Er is in hun leven meer verlies en rouw dan we vermoeden.

Elk jaar stuur ik een eindejaarswens aan Saskia. Ze was rond de twintig toen ik haar leerde kennen. Haar vriend Henk was met zijn motor dodelijk verongelukt. Het gebeurde in het najaar, in een gladde bocht ergens op het Twentse land.

Iedereen zei tegen haar: 'Je bent nog jong, je weet niet of de liefde blijvend geweest zou zijn.' Allemaal pogingen om haar te troosten. Voor haar was Henk wel de liefde voor het leven.

Ze trouwde met een lieve man, en heeft nu kinderen. Na de geboorte van haar eerste kind voelde ze zich heel blij maar ook verdrietig. 'Dit had het kind van Henk en mij moeten zijn,' zei ze.

## Niet onverschillig

Jij die  
niet onverschillig blijft  
jij maakt het verschil

jij die  
niet toekijkt maar mij aankijkt  
jij maakt het verschil

jij die  
doet wat je belooft  
jij maakt het verschil

jij die  
laat merken dat je aan mij denkt  
jij maakt het verschil

jij die  
niet zegt: ieder voor zich en God voor ons allen  
jij maakt het verschil

jij die  
met mij in de moeite van de onmacht blijft  
jij maakt het verschil.

## Een harde tekst

De tekst hierna schreef ik voor een vrouw met een eenzame pijn. De herinnering aan haar man verwarde haar. Hij was in veel opzichten niet de man geweest die ze verwacht had. Waarom ze niet van hem gescheiden was, weet ik niet. Hijzelf had me verteld dat hij spijt had, maar hij was niet meer in staat diepgaand met haar te spreken.

In de rooms-katholieke kerk kunnen vrouwen en mannen die geleden hebben onder seksueel machtsmisbruik na half 2014 geen aangifte meer doen. Men wil schoon schip maken, met goede redenen. Maar het hart volgt niet altijd de rede; het hart kan bloeden waar de rede een streep trekt.

Het kwaad, in het klein en in het groot, blijft te vaak onbestraft. Er zijn rituelen, gebaren en woorden nodig om ermee om te gaan. Ik denk dat pijn in het hart verlicht kan worden als die benoemd, uitgezegd wordt.

## De dood

De dood heeft je de mond gesnoerd  
je giftong moet zwijgen

de dood heeft je handen verslapt  
je kunt niet meer slaan

de dood heeft je voeten verlamd  
je kunt niet meer vluchten

de dood heeft je ogen verdoofd  
je zure blik is weg

de dood heeft je oren gesloten  
luisteren deed je alleen naar jezelf

de dood heeft je weggenomen  
maar nog niet uit mijn hoofd  
nog niet uit mijn hart  
nog niet uit mijn dromen

je maakte zoveel stuk  
ik kan je geen rust toewensen.