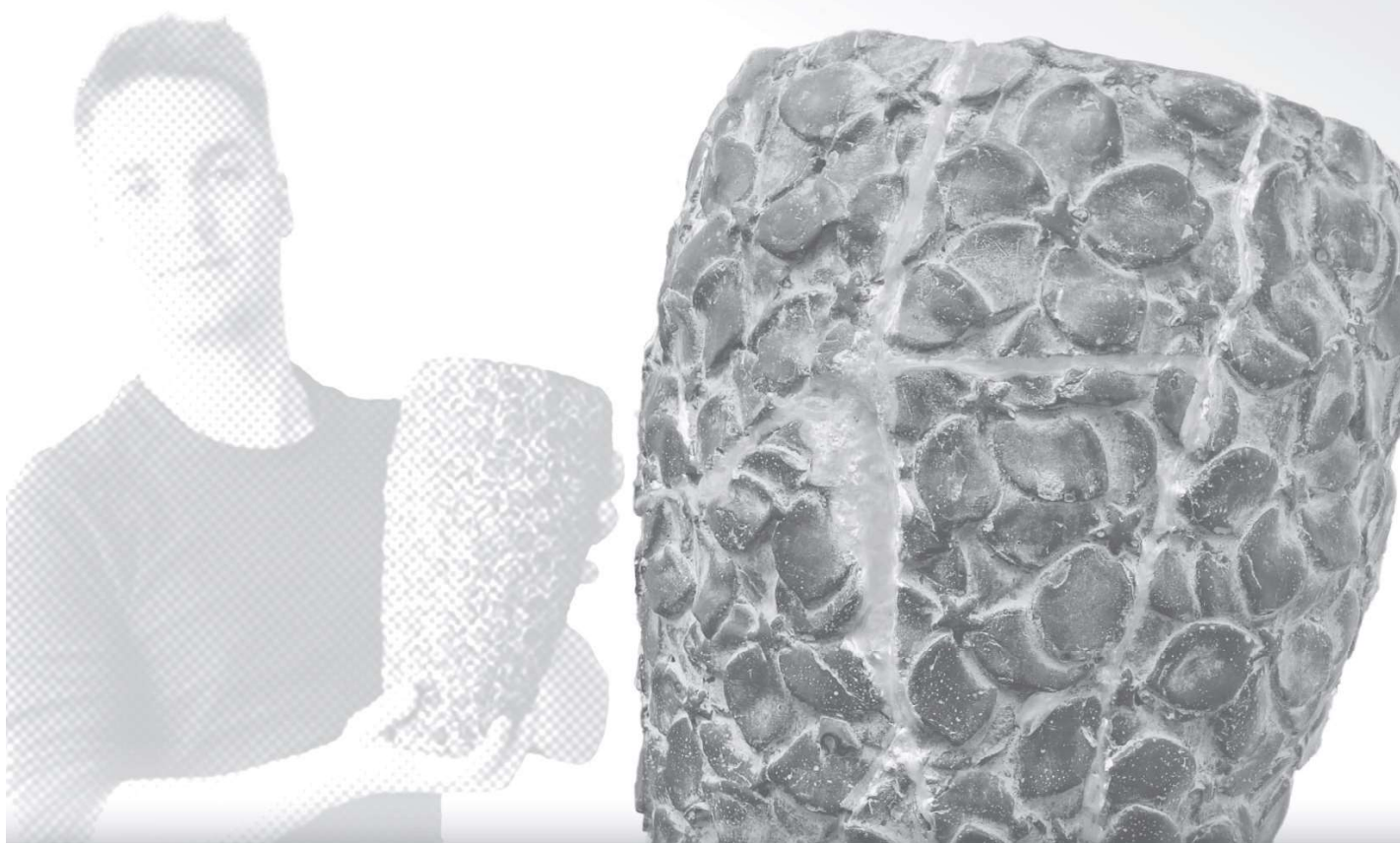


Wat is er gebeurd?



# WAT IS ER GEBEURD?



*Verlies, rouw en een  
zoektocht naar zingeving*

Joke Roelfsema



## ANDEREN OVER DIT BOEK:

*‘Hoe het allerergste dat een mens kan overkomen meer brengt dan pijn alleen. Een persoonlijk verhaal waarin lotgenoten herkenning en hoop kunnen vinden, verweven met professionele adviezen over omgaan met rouw. Roelfsema schrijft met veel liefde: voor haar zoon én voor het vak dat na zijn dood haar passie werd. Wat is er gebeurd? is een vurig pleidooi voor de erkenning van rouw als een normaal onderdeel van het leven.’*

Maaïke Borst

Journalist/columnist Dagblad van het Noorden

---

*‘Geschreven vanuit het hart, zonder opsmuk of vals sentiment en met heel veel liefde.’*

Ester Kuiper

Lid Raad van Bestuur KwadrantGroep

---

*‘Een mooi en krachtig boek, waarin Joke haar ervaring beschrijft over het verlies van haar zoon Michiel, waarin zij ook dierbaren van Michiel interviewt over hoe zij het verlies hebben ervaren. Voor HR, managers en loopbaanprofessionals is het leerzaam om te lezen hoe Joke haar terugkeer naar haar werk heeft vormgegeven, hoe haar leidinggevende dit heeft ervaren en haar hierin heeft ondersteund. Rouw is geen ziekte.’*

Marlies van Venrooij

Hoofdredacteur LoopbaanVisie Magazine/schrijver

---

*‘Ik begon te lezen en kon niet ophouden. Erg mooi hoe het een persoonlijk en menselijk verhaal is.*

*Hoe er ook een lerende kant zit in wat je kunt doen als werkgever, als naaste, als kennis of als je zelf rouwt. Fijn dat er ook aandacht wordt besteed aan de impact op een bonus-/stiefouder.’*

Miranda Werkman

Programmamaker/presentator/verslaggever Omrop Fryslân

---

*Wat is er gebeurd?*

*Verlies, rouw en een zoektocht naar zingeving*

Joke Roelfsema

ISBN 978 94 93198 46 3

ISBN e-book 978 94 93198 47 0

NUR 749

Tekst: © Joke Roelfsema

Omslagontwerp: Jannus Walda (waldamedia.nl)

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

Omslagillustratie: foto uit privéarchief

Foto's pagina 7 en 170: privéarchief

Foto Michiel: foto uit privéarchief

Foto auteur: Mariel Kolmschot Fotowerken

© 2023 Uitgeverij Zilt

Alle rechten voorbehouden.

[www.uitgeverijzilt.nl](http://www.uitgeverijzilt.nl)

[www.roelfsemarouwcoaching.nl](http://www.roelfsemarouwcoaching.nl)

# INHOUD

<b>Voor mijn zoon, Michiel</b>	<b>9</b>
<b>Woord vooraf</b>	<b>11</b>
<b>1 De laatste verjaardag</b>	<b>15</b>
Dit hoofdstuk is gewijd aan de week voorafgaand aan het noodlottig ongeval van mijn zoon.	
<b>2 Verlies</b>	<b>26</b>
Verlies brengt mij in eerste instantie in de overlevingsstand. Het lijkt even alsof ik ondanks mijn verdriet alles kan. Plotseling verlies is soms moeilijk te begrijpen. Wat is er gebeurd?	
<b>3 Rouw</b>	<b>50</b>
Mijn verhaal over de rauwheid van rouw. De realiteit daalt in: rouw, hoe overleef ik dit? Wat gebeurt er met mij en hoe moet ik nu verder?	
<b>4 Veerkracht en zingeving</b>	<b>74</b>
Op een andere manier leren kijken door mijn verlies. Onderzoeken wat ik nodig heb om verder te leven.	

<b>5</b>	<b>Mijn praktijk</b>	<b>97</b>
	Dit deel schrijf ik als rouwcoach met uitleg over rouw aan de hand van mijn ervaringen met cliënten en organisaties.	
<b>6</b>	<b>Rouw op het werk</b>	<b>121</b>
	Langdurig verzuim kan voorkomen worden door aandacht te besteden aan ‘rouw op het werk’. In dit hoofdstuk vertel ik wat je kunt doen als rouwende, als collega en als leidinggevende.	
<b>7</b>	<b>Interviews</b>	<b>144</b>
	Aan de hand van interviews met de zus, de bonusouder en de vriend wordt duidelijk dat rouw gaat over de band die je hebt met een dierbare die je verliest.	
	<b>Dank- en nawoord</b>	<b>169</b>
	<b>Inspiratie, boeken en verdere informatie</b>	<b>175</b>
	Hier vind je bronnen die mij hebben geholpen in mijn zoek- en leerproces.	



## VOOR MIJN ZOON, MICHIEL



In de zomer van 2017 brak Michiel een vaas. Het was geen bijzondere vaas, gewoon een aanbieding bij Intratuin. Maar hij was vastbesloten alle scherven te lijmen. Zijn inspanning zorgde ervoor dat het een interessant kunstobject werd waar geen water meer in kon.

‘Het is nu *conceptual art* mam’, aldus Michiel.

Na zijn dood heb ik alle breuklijnen liefdevol met goudlijm ingekleurd. Een vorm van kunst die in Japan ‘kintsugi’ wordt genoemd. Breuklijnen moffel je niet weg, maar accentueer je met goud!

De littekens van mijn ziel.

Mijn gouden verbinding met Michiel komt terug in deze vaas, die nu een prachtige plek in de kamer heeft.

Het verbeeldt de kracht die ik heb gehaald uit mijn breuklijnen, mijn littekens van verlies en groei.

Ik ben trots dat deze vaas van Michiel nu op de cover van dit boek staat.





# WOORD VOORAF

‘Wat is er gebeurd?’ De meest gestelde vraag sinds 1 oktober 2017.

Wat is er gebeurd met Michiel?

Wat is er gebeurd met mij?

Na het verlies van mijn kind ben ik hard op zoek gegaan naar herkenning. Wie heeft dit ook meegemaakt en hoe heeft diegene dit overleefd?

Ik zocht een boek waarin ik herkenning én ondersteuning kon vinden. Ik vond het niet. Daarom heb ik dit boek geschreven; het boek dat ik graag had willen lezen na het verlies van Michiel.

Nu, na bijna zes jaar, is het mij gelukt om mijn ervaringen te beschrijven.

In *Wat is er gebeurd?* vertel ik mijn persoonlijke verhaal. Ik beschrijf mijn pijn en verdriet, maar ook welke verandering ik heb doorgemaakt en wat het mij heeft gebracht. Een andere kijk op het leven en de dood. De toename van veerkracht en nieuwe zingeving die hieruit is voortgekomen. Tenslotte een aantal tips waaruit je zelf kunt kiezen wat jou kan helpen bij het doorvoelen van de kilte van verlies.

Ik heb dit boek geschreven als eerbetoon aan mijn zoon, Michiel. Voor wie hij was en wie hij altijd in mijn herinnering zal blijven. Alles wat hij op deze aarde heeft gedaan en nagelaten is zo van waarde. Ik kende mijn kind, ik wist hoe bijzonder hij was als persoon, als mens. Zeker voor mij en ons gezin. Na zijn dood kwamen de verhalen van anderen, vrienden, medestudenten, stagebegeleiders, docenten en mensen die hem

hadden leren kennen op een feestje of voor wie hij een kamer had geregeld in de stad. Michiel als mens, met zijn vrijgevigheid, zijn vrolijke uitbundige manier van omgaan met mensen, maskeerde ook wel eens zijn melancholische kant.

**Niemand ziet**

**ooit de ware ziel**

**van een mens**

Dit boek is voor iedereen die dit zelf heeft meegemaakt en die regelmatig worstelt met de vraag: *‘Hoe overleef ik deze hevige pijn en hoe kan ik ooit weer verder leven met dit gemis, met dit verdriet, boosheid, schuldgevoel?’*

Ook mensen die ondersteuning bieden aan rouwenden kunnen er inspiratie uithalen. Als betrokkene of als professional.

Tijdens mijn rouwproces kreeg ik sterk de behoefte betekenis te kunnen geven aan mijn verlies en aan mijn zoon. Door mijn ervaring te gaan gebruiken en te combineren met een opleiding merkte ik dat ik dichterbij mijzelf kwam. Dat ik rust ging ervaren en iets doen met deze ervaringen ook als ondersteunend kon zien. Zo ben ik op het pad van rouwcoaching gekomen. De beste en meest bewuste keus die ik ooit in mijn werkzame leven heb gemaakt.

De rouwcoach rouwt ook. Ik ben niet alleen rouwcoach, maar ook moeder van Michiel, mijn overleden kind. Ik heb periodes waarin hoge golven met emoties over mij heen komen en weer wegebben. Ik heb geleerd dat dit mijn werk niet in de weg staat. Er zijn tijden geweest dat ik sterk over mijzelf oordeelde. Kan een rouwcoach wel ondersteuning bieden als zijzelf ook diepe dalen kent? Tijdens discussies met anderen komt daar altijd uit: Jazeker, dat maakt alleen maar duidelijk dat rouw bij het leven hoort en er ook altijd een onderdeel van zal blijven.

Na mijn verlies ben ik gaan schrijven. Eerst losse regels en gedichten. Daarna korte verhalen en blogs op mijn website. Opiniestukken en artikelen. Nog nooit heb ik iets over mijn

diepste rouwpijn geschreven en dat gedeeld met anderen. Nu ben ik zover. Ik wil mijn persoonlijke ervaringen delen, om te laten zien dat er ook weer licht komt na een heftig verlies. Als moeder vertel ik mijn verhaal en als rouwcoach geef ik tips en deel ik inzichten.

Door terug te gaan naar de meest donkere tijd en onder ogen te zien wat er feitelijk is gebeurd en dit ook te durven benoemen, heb ik mezelf verder geholpen. Ik heb door dit boek ook vast kunnen stellen dat ik mijn zoon niet hoeft te verdedigen, zijn dood niet hoeft te beschrijven. Michiel is meer dan zijn dood. Ik heb vast kunnen stellen dat de vraag ‘Wat is er gebeurd?’ mij altijd ten diepste raakt. Niemand vraagt ‘Wie was Michiel?’, terwijl dat voor mij het belangrijkste onderwerp is. Een kind dat niet vergeten mag worden. Een kind van mij, dat mij op een bijzonder pad heeft gebracht, dichter bij mijzelf.

**Rouw is geen  
ziekte, het is  
een onderdeel  
van ons leven**

De belangrijkste mantra die ik elke dag meeneem. Hoe meer kennis je hebt en hoe meer aandacht er is voor iemand met rouw – in je familie, in je buurt en vooral ook op je werk – hoe meer rouwen geaccepteerd wordt in onze samenleving. Verlies en rouw overkomt ons allemaal.

### **Leeswijzer**

Dit boek bestaat uit zeven hoofdstukken. Alle delen kunnen afzonderlijk worden gelezen.

Rouw en zingeving staan niet los van elkaar. Beide processen spelen zich wel gelijktijdig af. Om het verschil tussen mijn rouwproces en de zoektocht naar zingeving aan te geven, heb ik ze in hoofdstuk 3 en hoofdstuk 4 afzonderlijk beschreven. In hoofdstuk 5 en 6 geef ik uitleg over rouw aan de hand van mijn ervaringen met cliënten en organisaties.

## WAT IS ER GEBEURD?

En ten slotte laat ik door middel van interviews familie, vriend en leidinggevende aan het woord over hun ervaring met de impact van het verlies van Michiel op hun persoonlijke leven, studie en werk.

Ik hoop met dit boek niet alleen mensen die rouwen maar ook hun omgeving, ondersteuners, leidinggevenden en collega's een andere kijk op verlies en rouw mee te geven.

Joke Roelfsema, 2023

# 1

## DE LAATSTE VERJAARDAG

Ik heb niemand gekend  
Die mij zo heeft ontwapend  
Ik heb niemand gekend  
Die mij zo heeft verwond  
Ik heb mezelf  
In jou achtergelaten  
Maar het was goed  
Dat jij bestond

© Stef Bos, uit: 'Lied van Maria Magdalena - Zoals licht'

### **Zondagochtend 1 oktober 2017, 9.30 uur**

*In de verte hoor ik een deurbel. Ik schrik wakker. Het is echt, ik droom niet. 'Net doen alsof ik het niet hoor', denk ik. Met één oog werp ik een blik op de wekker. 'Wie staat er nou op zondagmorgen om 9.30 voor de deur?'*

*De bel gaat nog een keer, ik kijk opzij. Jannus slaapt er gewoon doorheen. Ik stap uit bed en trek een duster aan, loop wat dizzy de trap af naar beneden. Door het melkglas van de deur zie ik de kleuren fluorescerend geel en zwart.*

*‘Shit, een agent. Staat de auto verkeerd?’ Ik doe de grendel van de voordeur en maak hem voorzichtig open. In een flits zie ik vanuit mijn rechterooghoek een tweede agent op de achtergrond staan.*

*Alle alarmbellen in mijn hoofd gaan af. Iets in mij roept ‘Gooi die deur weer dicht, niet opendoen’, maar mijn handen openen de deur.*

*Nog voordat de man die vooraan staat iets kan zeggen, stamel ik: ‘Dit is niet goed, dit is niet goed.’*

*‘Nee mevrouw,’ zegt de agent, ‘we hebben geen goed nieuws’, en hij stapt naar binnen. Zijn collega volgt hem. Opeens staan we met z’n drieën in de gang.*

*‘Helaas moet ik u vertellen dat uw zoon Michiel is overleden.’*

### **Tien dagen voor het ongeluk**

Er hangt een bijzondere sfeer in huis. Michiel is gisteren al thuisgekomen, dus hebben we een avond gehad waarin alle belevenissen in Gent en Enschede uit de doeken werden gedaan. Hij heeft hier het afgelopen jaar zijn stages gelopen. Eerst in het Universitair Ziekenhuis van Gent. En daarna in het Medisch Spectrum Twente in Enschede.

Michiel vertelt over zijn eerste halfjaar, waarin hij samen met drie vriendinnen uit zijn studiejaar MBRT (Medische Beeldvormende en Radiotherapeutische Technieken) in het centrum van Gent woonde. Ik heb daar samen met Jannus, mijn man, en ook met mijn dochter Iris heerlijk een paar weekendjes doorgebracht.

Wij logeerden dan meestal in een hotel ergens in het centrum. Van daaruit spraken we af met Michiel, die ons de stad en het uitgaansleven van Gent liet zien. Prachtig, die oude kroegen. Sommige waren via smalle doorgangen aan elkaar verbonden en soms kon je niet eens rechttop staan als je van de ene ruimte naar de andere liep. Voor mij viel het nog wel mee,



maar voor Michiel met zijn 1 meter 90 was dat af en toe opletten geblazen.

De sfeer van Gent in het najaar. We konden daar allemaal zo van genieten. De terrassen waren ook in november nog drukbezet. Onder de heaters en de vele lampjes zag Gent er bij avond sprookjesachtig uit. De geur van de zoete wafels en een vleug van Belgisch bier. Je mag mij ervoor wakker maken. Hoe koud het ook was, ik voelde daar de kou niet.

Wat heerlijk om die herinneringen weer op te halen en de verhalen te horen over plekken in Gent, waar wij ook samen zijn geweest. ‘Fantastisch dat je tijdens je studie zulke mooie ervaringen opdoet’, dacht ik.

### **Negen dagen voor het ongeluk**

Ik ben al vroeg uit de veren, we moeten nog veel doen vandaag. Michiel is jarig en organiseert vandaag zijn *21-diner*.

Sinds zijn terugkomst was het al een aantal keer aan de orde geweest. En Michiel was overtuigd: ‘Ik wil een 21-diner, hier, zoals het hoort met speeches en iedereen op zijn mooist, aan een lange tafel. Dat is traditie.’

‘En hoe zie je dat voor je?’, wilde ik weleens weten. ‘Je denkt toch niet dat zoiets hier past?’

Maar zonder greintje twijfel: ‘Dat regel ik, komt helemaal goed.’

‘Oké, en moeten wij ook speechen?’, vraag ik, nog steeds niet helemaal overtuigd.

‘Jaja. Over mij natuurlijk!’ ‘En jullie hebben de belangrijkste rol want jullie zijn *mijn personeel*.’

Michiel stelt het liefst dingen uit tot het laatste moment. Daar hebben we regelmatig discussies over, maar voor vandaag heeft hij zelf alles geregeld. Ik merk dat ik prettig verrast ben: ‘Die jongen wordt echt volwassen.’

Ik heb natuurlijk een taart gehaald met '21' erop. Je wordt ten slotte maar één keer 21 jaar. Een bijzondere mijlpaal in een leven.

Ik hoor Michiel de trap afkomen. Jannus zit al in de keuken aan de koffie. Ik steek snel de kaarsen op de taart aan. Op zijn bekende manier zwaait Michiel de deur open.

'Hey hóóóí, goedemorgen allemaal!' Als Michiel ergens binnenkomt vult de hele ruimte zich met zijn energie, licht en vrolijkheid.

'Gefeliciteerd Michiel, eerst een knuffel en dan hebben we koffie en taart als ontbijt.'

Ik hou hem stevig vast, het lijkt wel of ik steeds kleiner word. Michiel begint enorm te lachen. 'Nu ben ik 21 en krijg ik nog een taart met kaarsjes', grapt hij.

'We gaan zo eerst alle spullen halen', zegt Michiel. 'Ik heb bij verschillende bedrijven iets gehuurd.'

Michiel neemt duidelijk de regie. Jannus en Michiel halen biertafels die we straks gaan gebruiken als lange dinertafels voor 21 gasten. Michiel geeft aan dat hij daarna zelf het huurservies, bestek en glazen ophaalt. Ik heb keurig een lijstje gekregen en ga boodschappen doen. Jannus houdt zich bezig met de versiering en krijgt vanmiddag hulp van Iris, zijn oudere zus. Zij woont, net als Michiel nu, ook in Groningen.

Op de vraag of ze wil helpen reageert ze enthousiast: 'Ja hoor, dit wil ik zeker meemaken, een feestdiner georganiseerd door Michiel.' Iris klinkt licht cynisch. 'Ik kom direct na mijn werk naar jullie toe. Er moeten vast nog dingen op het laatste moment geregeld worden.' Ik herken de lach in haar stem en ik weet: ze heeft er zin in. De kamer wordt omgetoverd tot een officieel restaurant. Ook Iris krijgt net als Jannus en ik een rol in deze 21-dinershow. Wij worden volgens het protocol van *Michiels 21-diner* geacht te zorgen voor de drankjes van de gasten en we staan in de bediening. Koken doet Michiel zelf.

Het thema is Italiaans en de 21 gasten zijn vrienden uit verschillende fases van Michiels leven.

Uit zijn kindertijd heeft hij vrienden uitgenodigd met wie hij is opgegroeid. Daar heeft hij mee op de peuterspeelzaal en de basisschool gezeten. Van de middelbare school zijn de belangrijkste vriendinnen gevraagd met wie hij bijzondere vriendschappen heeft opgebouwd. In deze periode heeft hij zoveel vertrouwen in zichzelf gekregen. Hij heeft toen al geleerd dat hij mag zijn wie hij is.

Van zijn studentengroep komen de vrienden met wie hij de eerste jaren op de Hanzehogeschool Studievereniging S.V. Exploratio bestuurde. Een zeer vertrouwde groep voor hem. Ondanks dat wij toen nog in Groningen woonden, sliep Michiel vaker bij deze vrienden in de stad dan gewoon thuis in zijn eigen bed.

Wij verhuisden in 2016 naar Friesland en ik kan me het ongeloof van Michiel nog heel goed herinneren.

‘Mam, dit kun je niet menen om nu te gaan verhuizen’, zuchtte hij toen.

‘Kunnen jullie niet een halfjaar wachten met de verkoop van dit huis? Dan ga je toch lekker in september naar Friesland? Nu moet ik ook nog meeverhuizen.’ Gepikeerd liep hij weg.

‘Ja, Michiel, life is a bitch.’ Ik kan er af en toe wel van genieten hoe hij zichzelf toch regelmatig in het centrum van de wereld plaatst.

Michiel kookt. Ik kan boven in de slaapkamer de Italiaanse kruiden al ruiken. Precies zo aan het eind van de middag, dat je eigenlijk al trek begint te krijgen maar het nog geen etenstijd is. Ik ben als eerste omgekleed en loop naar beneden. Het is al een gezellige boel in de keuken. Iris en Jannus hebben de flessen *Pinot Grigio*, de lievelingswijn van Michiel, al ontkurkt. Ik schenk mezelf een glas in.

‘Hoog tijd voor jullie galakleding mensen’, sommeer ik de club naar boven.

Ondertussen doe ik een schort voor want ik wil geen sausspetters op mijn lange jurk, die ik op de kop heb getikt in de opruiming. Tja, wanneer draag ik nou een lange jurk? Toch voel ik me er prettig, comfortabel en vrouwelijk in.

Terwijl ik door de saus roer bedenk ik mij dat we niet moeten vergeten om straks een foto te maken van ons vieren, nu we zo mooi gekleed zijn.

Vaak vergeten we dat weer als een feest in volle gang is.

Iris komt als eerste naar beneden, daarna Jannus en als laatste Michiel.

‘Er ontbreekt een knoopje van de mouw van deze blouse’, moppert hij.

‘Op het laatste moment ontdekken dat er iets niet klopt, zo herken ik je weer Michiel.’ Ik moet wel glimlachen en haal gauw naald en draad.

‘Ik naai nu de boord vast, dan haal je die vanavond maar weer los. Ik zoek er later wel een goeie knoop bij. Voor vanavond komt het goed.’ We kijken elkaar lachend aan. Iris maakt de eerste foto van ons drieën. Jannus, Michiel en ik samen. Daarna maak ik een foto van Iris en Michiel en we spreken af dat de eerste gast die binnenkomt een foto van ons vieren gaat maken.

De gasten arriveren. Wij staan keurig de mensen op te vangen en voorzien iedereen van een welkomstcocktail: ‘Met de complimenten van uw gastheer Michiel’. Iedereen reageert enthousiast op de versierde kamer, die nu in een restaurant is veranderd. De lange tafels, prachtig gedekt met passend servies en dito glazen.

Het wordt een fantastische avond. Michiel is helemaal in zijn element in de rol als gastheer. Alle 21 gasten worden persoon-