

Trouw
deVerdieping



*Géén arm
om de
schouder*

**ROUW
EN
CORONA**

VERDIEPING

**MOSKOU IS DE
BAAS IN SYRIË**

Het lot van Idlib
ligt in handen
van de Russen

P4

DUURZAAMHEID

**GROENE
RECHTEN**

Naar de rechter
om een schoon
milieu te eisen

P12

MEDIA

**EXPERIMENT:
LERAAR ZIJN**

Tv-makers
wagen zich
voor de klas

P14

deVerdieping

HET NIEUWE ROUWEN Per dag overlijden gemiddeld vierhonderd mensen in Nederland. Wat is de invloed van het nieuwe coronavirus op de rouwverwerking? 'Dat de dood onderdeel is van ons leven, realiseren we ons des te meer tijdens deze crisis.'

tekst **Rianne Oosterom**, illustratie **Nanne Meulendijks**

Zelfs geen koffie, thee en cake

Een paar dagen nadat Eduard Vermeulen was overleden door een overdosis cocaïne, stonden zijn twee zussen met bananensoesjes in zijn galerijflat. Samen met zijn huisgenoten, net als Eduard psychiatrisch patiënten, aten ze de lekkernij op, op anderhalve meter afstand van elkaar, met hun vriend en broer in gedachten. Knuffelen of elkaar aanraken ging niet.

Stonden ze daar op hun soesjes te kauwen. "Het was heel vreemd", zegt Katrien Vermeulen (49). "Ik heb mijn eerste man verloren aan kanker, dat verlies was heftig emotioneel en tegelijk heel lieflijk. In rouw ben je dichtbij elkaar, je omhelst elkaar, je geeft elkaar letterlijk steun. Dat kon na het overlijden van mijn broer niet. Dat we met elkaar iets lekkers aten om hem te herdenken, was toch anders."

Aanraking in rouw is heel belangrijk, weet ook rouwdeskundige Mieke Ankersmid. "Het geeft je het gevoel dat je even gedragen wordt. Je bent als je rouwt vaak bezig om jezelf overeind te houden. Als je armen om je heen voelt, kun je even rusten, je hoeft even niet op je tenen te lopen. De aanraking zorgt er ook voor dat je makkelijker het verdriet kunt toelaten."

Het coronavirus verandert van alles in ons leven, óók de manier waarop mensen rouwen, ziet Ankersmid, of dat nu om overleden coronapatiënten gaat of om mensen die sterven aan ouderdom of ziekte. Geen lieflijk contact, begravenissen en crematies met maximaal dertig personen, en veel minder tot geen bezoek. Wat voor invloed heeft dat op het rouwproces? En hoe kun je goed rouwen in deze rare tijd?

Katrien Vermeulen was op een och-

tend een memo aan het schrijven over hulp aan daklozen in coronatijd in Rotterdam, waar ze voor de gemeente werkt – ze was er op dat moment dag en nacht mee bezig – toen haar telefoon ging. Het was haar zus, die vertelde dat hun broer Eduard was overleden. Door corona was zijn dagbesteding bij een sportschool weggevallen en was hij meer drugs gaan gebruiken.

Een worsteling, zo noemt Vermeulen het leven van haar zeven jaar oudere broer, tegen wie ze als kind opkeek. "Hij was bijna twee meter, ik noemde hem de grote reus. Hij was lief en heel sociaal, maar in zijn tienertijd veranderde hij. Hij begon drugs te gebruiken toen hij in het leger ging. Na een hele zoektocht naar wat er met hem aan de hand was, kreeg hij de diagnose schizofrenie."

Hij werd in de bossen van Den Dolder behandeld en het leek op een gegeven moment beter met hem te gaan. Hij vond een vriendin, ging samenwonen. Twee hondjes verrijkten zijn leven verder. Maar zij stapte uit het leven en dat bracht hem uit balans. Hij probeerde een aantal keer zichzelf van het leven te beroven, zijn verslavingsgevoeligheid kwam weer in alle hevigheid boven drijven.

Na zijn overlijden regelden Katrien en haar zus de crematie. "De uitvaartbegeleider wilde heel graag langskomen, maar dat was niet verstandig. Dus spraken we met haar via Microsoft Teams. We konden maximaal dertig mensen uitnodigen en schreven op de kaart dat mensen zelf de afweging moesten maken of het veilig genoeg was om te komen."

In de dagen voor de begrafenis stroomden de telefoontjes met afmeldingen binnen. Die vriendin ziet het niet zitten, dat familielid is mantelzorg. De twee zussen besloten een paar nachten bij hun moeder te blijven. "Ze

droeg een mondkapje, waar ze wat aan frunnikte. Tussen de telefoontjes en mails door bleef mama filterkoffie zetten en omeletten bakken."

De crematie zelf was heel lastig, vertelt Vermeulen. "Je zit in een zaal letterlijk op afstand van elkaar. Daardoor zit je in je eigen rouwbubbel, met je eigen zakdoekjes. Mensen twijfelden of ze wel of geen roos op de kist wilden leggen, want wie weet zat daar nog een restje corona op?" Iedereen voerde een soort verbondenheidsritueel uit, vertelt Vermeulen. Ze vormden een hartje met hun handen, of sloegen de armen om zichzelf heen. "Dat was mooi en ontroerend."

Jezelf omarmen kan helpen bij rouw in deze tijden, denkt ook Ankersmid. "Door liefdevolle aanraking komen er gelukshormonen vrij. Dat aan jezelf geven, kan een beetje helpen. Een collega van mij postte een filmpje over met je linkerhand over de rechterkant van je gezicht aaien, en andersom. Het voelt dan alsof een ander dat doet."

Behalve lieflijke aanraking ontbraken bij de crematie van Eduard ook de koffie, thee en cake. Vermeulen: "Ze mochten zelfs geen glaasjes water aanbieden. Dan sta je buiten in grote cirkels om elkaar heen te praten. Dat haalt toch de intimiteit van zo'n moment weg. Na een tijdje kwam een van de medewerkers op ons aflopen met een brief en een doosje in haar hand. "Is dat de rekening?", vroeg mijn moeder beleefd. Het was de opname van de uitvaart op een usb-stick met een brief met uitleg. Troost voor de thuisblijvers."

Dat afscheidsvieringen nu zo klein en op afstand zijn, ondergraaft volgens de Belgische emeritus hoogleraar verlies Manu Keirse deels de betekenis ervan 'om persoonlijk verdriet een publieke herkenning te geven', schrijft hij in een reactie op vragen van *Trouw*. "Het is een kans om je emoties te delen met anderen, rouwen is een sociaal gebeuren."

Dat sociale aspect van rouwen is ook moeilijker ná de afscheidsviering, weet Keirse, omdat er minder of zelfs geen mensen langskomen. Vermeulen herkent dat: "Nadat mijn man was overleden, waren er dag en nacht mensen bij mij thuis. En ik wist: ik hoef maar te bellen en mijn beste vriendin staat met de auto voor het huis, en we gaan in het bos lopen en we praten. Natuurlijk heb ik nu mijn lieve gezin om mij heen staan. Maar er is geen vanzelfsprekende aanloop meer van je vrienden. Je staat er wat dat betreft meer alleen voor."

Inderdaad, je bent in deze tijd meer op jezelf teruggeworpen dan anders, zegt rouwdeskundige Mieke Ankersmid. "Als je rouwt, is het belangrijk om een soort balans te vinden tussen de aandacht voor verlies en voor afleiding,

zodat je er even los van bent. Dat is door corona veel lastiger: je wordt er minder door anderen uitgetrokken, waardoor de confrontatie met het verdriet en de pijn sterker is."

Dat is overigens niet alleen maar negatief, zegt ze. "Mensen zijn geneigd om pijn te vermijden. Daardoor zoeken ze kort na een overlijden vooral de afleiding. Ik heb een vriendin die begin van het jaar haar partner is verloren. Ze ging vrij snel weer aan het werk en zocht bijna elke avond afleiding. Toen ik haar vorige week sprak, zei ze: 'Deze tijd heeft ook een voordeel: ik moet nu gedwongen stilstaan. Dat is op een bepaalde manier fijn, ik heb nu alle tijd om de dingen van hem in huis door mijn handen te laten gaan.'"

Katrien Vermeulen zit ook 'noodgedwongen in haar eigen gezinsbubbel', en ergens helpt dat haar in de rouw, vertelt ze. "Juist in deze tijd is het fijn om zoveel thuis te zijn en de verbondenheid met elkaar te voelen. Ik hoef niet heen en weer naar het stadhuis, ik zit niet middenin een kantoortuin en dat geeft meer rust dan normaal." Het contact met de rest van de familie is wel lastiger. "Maar mijn moeder is heel inventief. Zij spreekt steeds kleine gedichtjes in op haar telefoon, die ze naar ons stuurt."

Gedichten, muziek, foto's, herinneringen of wandelingen in de natuur; het kunnen ankers zijn in een rouwproces, zegt Ankersmid. "Het is goed om voor jezelf na te gaan: wat zijn mijn hulpbronnen, wat doet mij goed, waar vind ik troost in? Zeker nu het lente is, kan de natuur heel troostend zijn: je ziet de cyclus van afsterven en tot leven komen, de *circle of life*, waar ook wij mensen onderdeel van zijn."

Door de coronacrisis worden we er meer dan anders aan herinnerd hoe kwetsbaar we eigenlijk zijn, ziet Ankersmid. "We hebben de dood lange tijd weggehouden uit het leven. We zijn gaan geloven in de maakbaarheid der dingen, in de controle houden over ons leven. Tijdens deze crisis realiseren we ons des te meer dat de dood ook een onderdeel van het leven is, dat lijden erbij hoort. Ik hoorde dat ook van een cliënt, die ik begeleid in haar rouwproces. Ze zei: 'Al die tijd had ik het gevoel dat ik het alleen moest doen, nu troost het mij dat iedereen in eenzelfde soort schuitje zit.'"

Katrien Vermeulen deelt dat gevoel. "Alles gaat langzamer nu Eduard er niet meer is, de pijn heeft een vertragende werking. Het valt mij op dat het rouwen nu meer in lijn is met de wereld dan anders, omdat de wereld door corona tot stilstand is gekomen. Ik maakte de vergelijking met de drukke kantoortuin die nu is weggevallen, maar het is groter dan dat. Het is ook de natuur, de tuin, de stilte buiten. Alsof iedereen een beetje mee aan het rouwen is."



Het afscheid
verliest nu deels
zijn betekenis als
publieke uiting
van persoonlijk
verdriet

HOE KUN JE ROUWENDEN OP AFSTAND STEUNEN?

Als je niet op de uitvaart kan zijn, schrijft rouwexpert Manu Keirse, kan je **toch in gevoel aanwezig zijn door een brief te schrijven aan de familie in rouw** of – voor de digitale generatie – een attente boodschap te posten op de sociale media. “Wat kan je schrijven? Enkele herinneringen aan de persoon die is overleden, kwaliteiten en kenmerken die je waardeert, zoals zijn moed, zijn inzet, zijn integriteit.”

Volgens rouwexpert Mieke Ankersmid is het daarnaast **belangrijk om contact te blijven zoeken met mensen die rouwen**, ook al is dat lastiger. “Iemand die rouwt, is net een belangrijke verbinding in zijn of haar leven kwijtgeraakt, dus verbondenheid met anderen voelen is heel belangrijk.”

Besef wel, schrijft Keirse, dat er geen magische formule is om van de pijn van het gemis af te komen. “Kom niet met allerlei goedbedoelde raadgevingen. **Probeer niet op te beuren, maar laat gebeuren wat er gebeurt.** Door verdrietige mensen te willen richten op het positieve, geef je de boodschap af dat je hun pijn niet erkent.”

Een zinvolle vraag kan volgens hem zijn: Wat voor kind, ouder, partner, broer, zus of vriend was de overledene? **Wat herinner je je het meest?**