

Jaarlijks verliezen 300.000 mensen in ons land een broer of zus. Toch wordt er weinig over het onderwerp gesproken. Met haar boek 'Broederziel alleen?' verbreekt zingevingscoach en ervaringsdeskundige Minke Weggemans dit stilzwijgen. Marjolein Wolf, die zelf afgelopen zomer een broer verloor, sprak met haar over de transformerende kracht van dit ingrijpende verlies.



# VERGETTEN VERDRIET

met broer of zus sterft deel van je verleden

De dag waarop ik dat telefoontje kreeg van mijn oudste broer André zal ik nooit vergeten. Een tumor, uitzaaiingen in de lever, waarschijnlijk nog maar een paar maanden te leven, hij vertelde het allemaal tamelijk rustig. Mijn wereld schudde op zijn grondvesten. In shock stapte ik in de auto en reed naar mijn moeder. Het was 4 mei. Overal hingen vlaggen half stok. Nooit eerder in mijn leven was de dood zo dichtbij. Minke Weggemans, die zelf vier broers en een zus heeft verloren, noemt het verlies van een broer of zus 'het meest dichtbijge verlies' dat je kunt ervaren. Een broer of zus is iemand van 'dezelfde makelij', hetzelfde vlees en bloed. Je had het zelf kunnen zijn. "Het gezin waarin je bent opgegroeid is bovendien de oergrond van je bestaan," voegt ze toe. "Je broer of zus is een van de weinige mensen die je al je hele leven kent. Je bent samen opgegroeid en hebt van alles met elkaar meegemaakt. Broers en zussen zijn een stukje van je identiteit, het zijn delen van jezelf. Er kunnen

in sommige gevallen nieuwe vrienden of partners komen, soms zelfs nieuwe kinderen. Maar als je eenmaal volwassen bent, komt er nooit meer een nieuwe broer of zus, dat is een definitief verlies. Met je ouders verlies je je verleden, met een kind verlies je je toekomst en met een partner verlies je het heden. Met een broer of zus verlies je alle drie tegelijk. Door al deze aspecten brengt de dood van een broer of zus een existentieel rouwproces op gang." Hoe zoiets voelt weet je eigenlijk alleen maar als je het meemaakt. In de weken die volgden op het bewuste telefoontje sleepte ik mezelf door de dagen heen. Ik sliep slecht en had nauwelijks eetlust. Het was alsof er geen basis meer was in mijn leven. Ik kon me niet voorstellen dat ik ooit nog gelukkig zou zijn. Als ik mensen vertelde dat mijn broer ongeneeslijk ziek was, vroegen ze vaak meteen naar zijn vrouw en zijn kinderen. Of ze zeiden: "Wat erg voor je moeder!" "Het verdriet om het verlies van een broer of zus wordt nauwelijks erkend," >>

zegt Minke Weggemans. “De aandacht van de omgeving gaat in eerste instantie uit naar de partner en de kinderen van de overledene. En natuurlijk naar de ouders, als die nog leven. Dat zijn de hoofdrolspelers in het rouwproces. Ook broers en zussen zelf ervaren dat zo: zij zorgen voor het achtergebleven gezin of vangen hun ouders op. Ze vergeten hun eigen verdriet. Het is bijna alsof ze zelf geen recht hebben op rouw. De verwerking van het verlies van een broer of zus kan daardoor opzij geschoven worden en jarenlang in de ijskast staan.”

#### BREEKBAAR

Drie maanden na het telefoontje van mijn broer André stond ik naast zijn bed terwijl hij aan het sterven was. Ik zei hem hoe ontzettend veel ik van hem hield, iets wat ik geloof ik nog nooit eerder tegen hem gezegd had. Hij vertelde dat hij trots op me was, zijn ‘kleine zusje’, dat hij mensen in zijn omgeving vaak over mij vertelde, iets waar ik werkelijk geen idee van had. De liefde tussen ons was bijna tastbaar, uitte zich niet alleen in woorden, maar ook in gebaren, het vasthouden van elkaars hand, het wegvegen van een traan op een wang. “Als de dood zo dichtbij komt, ervaar je hoe breekbaar het leven is,” zegt Minke Weggemans. “Ik zie de dood als een ervaring die bedoeld is om ons wakker te schudden. Het laat ons zien hoe waanzinnig waardevol het leven is, mensen zijn. Juist de dood van een broer of zus, want we ervaren het vaak als vanzelfsprekend dat zij er zijn. We hebben geen moeite voor hen hoeven doen - zoals bij vrienden vaak wel het geval is - broers en zus-

### ‘Rouwen om een broer of zus is je realiseren dat het niet de dood is die ons scheidt, maar de liefde die ons verbindt’

sen zijn ons door het leven in de schoot geworpen. Hun sterven toont ons dat niets vanzelfsprekend is en dat we dankbaar mogen zijn dat we ze hebben.” Toen mijn broer zijn laatste adem uitblies en ik toekeek

hoe mijn moeder zijn ogen sloot, was ik alles behalve dankbaar. Er waren alleen maar onbeschrijflijk veel tranen en een groot gapend gat op de plek die hij in mijn leven had gehad. Minke Weggemans erkent dat de weg naar dankbaarheid er een is met hobbels en hindernissen. Het rouwproces na de dood van een broer of zus gaat niet alleen gepaard met verdriet, maar ook met emoties als boosheid of schuldgevoelens (“Waarom hij en niet ik?”). Lichamelijke klachten, depressiviteit, een gevoel van zinloosheid, het kan er allemaal bij horen. Het omarmen van deze gevoelens en gedachten, het voelen van de pijn van het verlies, is een onmisbare fase in het rouwproces. Je staat voor de taak om je aan te passen aan een leven zonder je broer of zus. Je moet je opnieuw leren openstellen voor het leven.

#### BEZINNINGSPROCES

Ieder mens zal het verlies van een broer of zus op zijn of haar eigen manier verwerken. In sommige gevallen zal het de broers en zussen die over zijn dichterbij elkaar brengen. Maar Minke Weggemans heeft zelf ook ervaren dat dat niet altijd het geval hoeft te zijn. “Als ik aan mijn eigen situatie denk, zie ik een kring voor me die oorspronkelijk uit tien personen bestond. Er zijn vijf lege plekken in de kring, waardoor de vijf mensen die er nog wel zijn verder uit elkaar zijn komen te staan. De overblijvers staan met hun gezicht naar buiten gekeerd, ze zijn gericht op hun eigen gezin, waar alles nog ‘heel’ is. Hun handen, die naar elkaar tasten, kunnen elkaar moeilijk vinden door de afstand en doordat de gezichten niet naar elkaar gekeerd zijn.”

Minke Weggemans noemt het rouwproces na de dood van een broer of zus liever een ‘bezinningsproces’. Je hebt een stukje van je eigen identiteit verloren, je moet je plek in het leven opnieuw vinden. Hoewel dat proces voor iedereen anders verloopt, denkt zij dat er een immens, universeel geschenk besloten ligt in het verliezen van een broer of zus. “Omdat het een existenti-

eel verlies is, wordt er een diepe laag in jezelf aangesproken. Broers en zussen zijn metaforen voor ‘samen’: samen opgroeien, dagelijkse dingen doen als eten en spelen, samen plezier hebben, samen ruzie maken. Samen mens-zijn. Op existentieel niveau zijn we allemaal broers en zussen als mensen die leven in dezelfde tijd. We staan naast elkaar op een tijdslijn. We zijn met elkaar verantwoordelijk voor die lijn waarop we staan. Voor mij is daarom de vraag: hoe groot kan ik mijn hart maken om te voelen dat iedereen mijn broer of zus is? Hoe kan ik een prettige, trouwe, gelukkige zus zijn voor de mensen om mij heen? Het rouwproces is in die zin een uitnodiging om te leren liefhebben. Rouwen om een broer of zus is je realiseren dat het niet de dood is die ons scheidt, maar de liefde die ons verbindt. Je bent niet alleen verbonden met je broers en zussen, maar met alle mensen om je heen.”

#### GENIETEN

Het is nog maar twee maanden geleden dat mijn broer André is overleden. Ik mis hem ontzettend; daarnaast zijn er steeds meer momenten waarop ik intens geniet van het leven. Meer dan voorheen. Juist omdat ik me er meer van bewust ben dat alles wat wij meemaken tijdelijk is. Het gegeven dat we allemaal zullen sterven, relativeert dagelijkse ergernissen als files of aanvaringen met anderen. Ik voel ook meer kracht in mezelf, alsof ik volwassener ben geworden nu mijn grote, wijze broer er niet meer is om op terug te vallen. Tegelijkertijd is hij er nog steeds. Soms is het of ik opeens zijn stem hoor, die mij een wijze raad geeft. “De dood beëindigt wel het leven van je broer, maar niet je relatie met hem,” zegt Minke Weggemans. “Zijn overlijden zet je aan om door de vorm heen te kijken en vanuit je hart contact te maken, op zielsniveau. Je ego wil liever dat hij er nog is als persoon, maar op het niveau van de ziel ben je nog steeds met hem verbonden. Zo herinner ik me een visualisatie tijdens een workshop. We moesten ons een symbolisch beeld voorstellen van het gezin waar we uit komen. Ik zag tien wolkjes voor me. Vijf aan de linkerkant

en vijf aan de rechterkant, aan de ene kant mijn overleden broers en zus en aan de andere kant de levende. Ze waren duidelijk van elkaar gescheiden. Terwijl ik over dit beeld aan het vertellen was, keek ik er nog eens naar. Opeens zag ik dat de wolkjes door elkaar heen waren gaan dansen. Ik kon niet meer zien wie dood was en wie levend. Het was een transformerende ervaring, waarbij ik voelde: wat maak ik me toch druk om wie er nog leeft en wie niet? We zijn er gewoon allemaal, alle tien! Sommigen van ons zijn er

### ‘Broers en zussen zijn metaforen voor ‘samen’: samen opgroeien, samen plezier hebben, samen ruzie maken’

alleen in een andere vorm, al weet ik niet precies in welke vorm. Op het moment van die ervaring oversteeg ik het ego, want het ego is gehecht aan de vorm. Het gevoel komt regelmatig terug, op mijn goede ogenblikken. Dan krijg ik ineens een beeld of herinnering aan een broer of zus. Hele gewone dingen vaak. Mijn zus zei een keer toen iemand zijn mond bijna verbrandde aan de soep, met pretlichtjes in haar ogen: ‘Soep moet heet zijn.’ Als dat plotseling bij me opkomt, zit ze voor mijn gevoel bij me aan tafel. Daar kan ik helemaal van gaan stralen. Weet je wat het is? Wij hechten zoveel waarde aan tijd:

hoe lang iemand leeft, of hij oud of jong sterft, hoelang iemand die ziek is nog te leven heeft. Maar eigenlijk is dat betekenisloos. We worden allemaal een keer geboren en we gaan allemaal een keer dood. Waar en wanneer, dat zegt niet zoveel. Ik wil het leven zien als een spirituele reis waarop we leren liefhebben. Alles wat we onderweg tegenkomen is daarvoor bedoeld.” [zns](#)

#### THEMADAGEN

Minke Weggemans studeerde theologie en Sociaal Cultureel en Maatschappelijk werk. Als bezinningscoach begeleidt ze mensen bij het verlies van een broer of zus. Ze komt uit een gezin met tien kinderen, van wie er vijf zijn overleden. Haar eigen ervaringen en die van vele andere broers en zussen inspireerden haar om het boek *Broederziel alleen?* (uitgeverij Kok) te schrijven. Weggemans organiseert themadagen en lezingen door het hele land over het verlies van een broer of zus. Op vrijdagavond 17 november geeft zij een lezing in Hilversum. Op zaterdag 2 december begeleidt zij een workshop, ook in Hilversum. [WWW.BROEDERZIELALLEEN.NL](http://WWW.BROEDERZIELALLEEN.NL)