

EEN BROER OF ZUS VERLIEZEN, JE OMGEVING BEGRIJPT VAAK NIET HOE MOEILIJK DAT IS

Vergeeten verdriet



Je groeide op in hetzelfde nest, deelde dezelfde ervaringen. Die levenslange band maakt het verlies van je zus of broer erg pijnlijk. Toch verwacht de buitenwereld dat je er snel overheen komt. Drie zussen en een broer getuigen.

DE ZUS VAN SOFIE (40) STIERF IN DECEMBER AAN BORSTKANKER

Sofie "Ik ging gewoon verder, bleef glimlachen. Maar ik was zo moe, zo verward. Ik sleepte me door de dagen omdat ik dacht dat het zo hoorde"

"Ik was er altijd van overtuigd dat je kon leren uit elke tegenslag in het leven. Maar hoe ik het ook bekijk, er is geen enkele manier waarop de dood van mijn zus zinvol lijkt. Mieke woonde hier om de hoek. Op zondag schoof ze bij ons aan tafel voor het ontbijt en als ze naar haar werk wandelde, sprong ze vaak even binnen. Toen ik zwanger was, heeft ze me dag en nacht geholpen. Ook nadien konden mijn kinderen altijd bij haar terecht.

Twee jaar geleden ontdekte Mieke een knobbeltje in haar borst, maar ze verzweeg dat voor iedereen. Mijn zus geloofde dat ze borstkanker op eigen kracht kon overwinnen. Ze hield zich aan een streng macrobiotisch dieet, nam een supplement van haaienvinnenkraakbeen en ging op

zoek naar een alternatieve genezer die dacht dat ze zou genezen als ze haar jeugdtrauma's verwerkt had.

Toen ik de diagnose uiteindelijk hoorde, was de kanker al uitgezaaid in haar hele borst. Zelfs toen wilde ze geen chemotherapie ondergaan. Ik kon niets anders dan die keuze te aanvaarden, hoe moeilijk dat ook voor mij was. Want als ik haar beslissing in twijfel trok, dan duwde ze me weg. Ze verzweeg dat ze pijn had, ze probeerde tot het einde toe om te verbergen hoe ziek ze was. Op het eind stemde ze wel in met chemotherapie, maar de oncoloog vertelde ons toen dat het eigenlijk te laat was.

Pas de laatste uren van haar leven drong het tot haar door dat ze zou sterven. De angst die ik toen in haar ogen zag, deed me

zoveel pijn. Mieke was al zo ver weg dat ze niet meer kon spreken, dus toen heb ik haar verteld dat ze genoeg gevochten had, dat het goed geweest was. En ik beloofde dat ik voor mezelf en voor haar dochter zou zorgen.

Vlak na haar dood was ik kwaad op haar. Mieke had me beloofd dat ze me nooit alleen zou laten, waarom had ze haar ziekte dan niet laten behandelen? Als ze op tijd het knobbeltje had laten wegnemen, voordat de kanker helemaal uitgezaaid was, dan had ze zeker langer geleefd. Ze was altijd een sterke, optimistische vrouw geweest, maar de laatste twee jaar van haar leven zag ik haar wegwijnen. Het ging elke dag een beetje minder goed. En toch heb ik nooit afscheid kunnen nemen, omdat ze niet onder ogen wilde zien dat ze zou sterven. Dat was echt moeilijk. Mijn broers lopen weg van hun verdriet, ze mijden elk gesprek over de dood van onze zus.

Gelukkig krijg ik enorm veel steun van mijn man. Hij heeft mijn zus mee verzorgd toen ze dat zelf niet meer kon en zij was hem daar erg dankbaar voor. Bovendien vindt hij het niet erg als ik urenlang over haar praat of als ik laat merken dat ik verdrietig ben.

Dat vond ik enorm moeilijk in het begin: mijn eigen verdriet aanvaarden. Haar man en haar dochter mochten wel verdrietig achterblijven, maar mensen begrepen niet dat ik het zo moeilijk kon hebben met haar dood. 'Je wist dat ze ging sterven, het is nu voorbij. Het leven gaat gewoon verder', zei iemand tegen me. En dus deed ik dat ook: ik ging gewoon verder, ik bleef glimlachen. Maar ik was erg moe en heel verward, ik had eigenlijk nooit zo snel opnieuw aan de slag mogen gaan. Ik sleepte me doorheen de dagen omdat ik dacht dat het zo hoorde.

Nu heb ik ontdekt dat ik evenveel recht heb op verdriet. Niemand kan voor mij beslissen hoeveel mijn zus voor mij betekende. Als iemand me nu toevertrouwt dat het wel erg moet zijn voor haar man, dan antwoord ik dat het ook erg is voor mij. Haar man kan misschien ooit een nieuwe partner vinden, maar ik krijg nooit meer een nieuwe zus."

DE BROER VAN CAROLINE (19) VERONGELUKTE VORIG JAAR

Caroline "Mijn vriendinnen luisteren wel als ik over Lieven vertel, maar ik durf er niet altijd over te beginnen. Stel dat ze denken: is ze daar nu weer?"



Lieven was een heel vrolijke man, hij huppelde door het leven. Het voelt zo onrechtvaardig dat hij dood is.

De eerste maanden na zijn dood kon ik nergens anders aan denken. Ik merk dat het steeds beter met me gaat, maar elke avond ga ik slapen met Lieven in mijn gedachten. Een tijdje heb ik geprobeerd om er niet meer over na te denken omdat het zoveel pijn deed. Maar nu beseft ik dat het belangrijk is om erover te praten, het heeft geen zin om de pijn te ontwijken. Sommige mensen proberen me te troosten door te zeggen dat Lieven er toch nog een beetje is als je aan hem denkt. Maar als ik niet meer met hem kan praten, als ik hem niet meer kan vastpakken, wat ben ik daar dan mee?

"Mijn broer en ik waren niet de beste vrienden. We waren allebei pubers en het botste regelmatig tussen ons. Meestal ging dat bekechten over onnozele dingen, zoals wie 's ochtends als eerste de badkamer mocht gebruiken of wiens beurt het was om de pc in te palmen. Ook al vlogen we elkaar regelmatig in de haren, onze discussies waren meestal snel vergeten en vergeven. Toen Lieven stierf had ik enorm veel spijt van die ruzies, ook al weet ik wel dat elke puber die fase doormaakt en dat we elkaar nooit gekwetst hebben.

Lieven is verongelukt op de laatste dag van 2004. Hij is met zijn auto tegen een elektriciteitspaal gereden en stierf enkele uren later in het ziekenhuis. Datzelfde jaar waren mijn grootvader en mijn oom gestorven. Ik dacht dat ik daardoor wel wist hoe ik moest omgaan met mijn verdriet, maar pas na een tijdje drong het tot mij door dat het verlies van mijn broer zoveel ingrijpender was dan die andere sterfgevallen. Het duurde dagenlang voor het echt tot mij doordrong en zelfs vandaag moet ik nog altijd even slikken als ik de tafel voor een persoon minder moet dekken.

Mijn vriendinnen luisteren wel naar me als ik over Lieven vertel, maar ik durf er niet altijd zelf over te beginnen. Stel dat ze op den duur denken: 'Is ze daar nu weer met een verhaal over Lieven, dat is al zo lang geleden'. Soms vraag ik me af waarom ze me niet spontaan vragen stellen. Iedereen zegt dat het heel moeilijk is voor ouders om een kind te verliezen. Dat is waar, maar niemand mag in mijn plaats beslissen dat het minder erg is voor mij omdat ik de zus van Lieven was.

Vroeger stelde ik vaak me voor dat we later, als we ouder zouden zijn, anders met elkaar zouden omgaan. Als ik nadacht over mijn toekomst, dan genoot ik altijd van het idee dat mijn kinderen een toffe oom zouden hebben, naar wie ze zouden opkijken. Maar dat zal er nu niet meer van komen. Van de ene dag op de andere was onze toekomst samen zomaar verdwenen. Ik groei op, ik word ouder en Lieven is er niet meer bij. Wat mij nog het meest spijt, is dat ik hem nooit verteld heb dat ik hem graag zag. Hij wist dat natuurlijk wel, maar ik zal het hem nooit meer kunnen zeggen."

Nee, het leven gaat níét gewoon verder als je zus of broer er niet meer is

DE ZUS VAN MARJAN (47) PLEEGDE 11 JAAR GELEDEN ZELFMOORD

Marjan "Mensen zeggen wel eens: 'Och, je zus had geen man en kinderen'. Maar dat maakt de pijn niet minder erg. Ze laat toch ook ons achter?"



"Mijn man en mijn moeder zijn allebei jarig op 2 juni. Dat vieren we met de hele familie, maar de laatste keer dat we er allemaal bij waren, is ondertussen al elf jaar geleden. Twee dagen na dat laatste voltallige feest pleegde mijn zus Roos zelfmoord.

Haar beslissing kwam niet helemaal onverwacht. Ze had een huidziekte, waarvoor ze zware medicatie nam. Daardoor was ze erg vaak moe. Bovendien boterde het niet met haar werkgever. Ze begeleidde zwaar mentaal gehandicapte kinderen, maar dat lukte haar op het einde steeds minder goed. Iedereen zag dat ze er onderdoor ging en toch weigerde de directrice

om haar ziekte au sérieux te nemen. Tijdens onze laatste avond vertelde Roos dat ze niet begrepen werd op haar werk. Ze had beslist om loopbaanonderbreking te nemen en als vrijwilliger aan de slag te gaan. Je kunt je niet voorstellen dat iemand toekomstplannen uitdenkt en toch een einde maakt aan haar eigen leven. Maar achteraf las ik dat mensen geen zelfmoord plegen op het moment dat ze het diepste in de put zitten, maar net als het iets beter gaat. In een moment van euforie. Bij Roos kan dat ook zo geweest zijn. Ook al had ik een goede band met mijn zus, toch was ik compleet verrast toen ik het

nieuws hoorde. Ik heb me vaak afgevraagd of ik niet meer had moeten praten met haar. Maar zelfs als ik haar vragen stelde, vertelde ze me nooit helemaal hoe erg het met haar gesteld was. Ik heb me achteraf een hele tijd schuldig gevoeld: we hadden haar nooit alleen naar huis mogen laten gaan, we hadden moeten doorvragen toen ze kloeg over de manier waarop haar directrice haar behandelde. Maar als je zus ervoor kiest om uit het leven te stappen, dan krijg je geen tweede kans.

Pas vier jaar na haar dood werd het me allemaal te veel. Vier jaar lang had ik me sterk gehouden, maar plots leek al mijn verdriet naar boven te komen. Ik wilde niet dat mensen zouden denken: daar is ze weer met haar verhaal. En dus zweeg ik. Maar dat was op den duur echt niet meer vol te houden. Uiteindelijk heb ik psychologische begeleiding gezocht. Ik heb geleerd dat ik die emoties niet hoeft te verbergen, maar ook dat ik vooruit moet, dat ik niet altijd achterom moet blijven kijken. Ik moet er doorheen, al was het alleen maar voor mijn zoon. Tim is mentaal gehandicapt en heeft mijn steun nodig. Ik moet er zijn voor hem.

Doordat ik Tim zie opgroeien, mis ik mijn zus nog meer. Zij heeft ons ontzettend geholpen toen we ontdekten dat mijn zoon een mentale achterstand had. Toen we de diagnose hoorden, begrepen we nauwelijks wat die tests te betekenen hadden. Roos legde alles uit, hielp bij het kiezen van een school en was ongelooflijk trots als Tim erin slaagde om een belangrijke stap te zetten. Na al die jaren mis ik die steun nog steeds. Mensen zeiden wel eens: 'Och, je zus was niet getrouwd en had geen kinderen'. Alsof dat de pijn minder erg zou maken. Ze liet toch haar broer en zussen achter?

Ook al ben ik erg ongelukkig geweest na haar dood, ik ben nooit kwaad geworden omdat ze zelfmoord heeft gepleegd. Ik heb het er wel erg moeilijk mee gehad, maar ik heb altijd begrepen waarom ze die keuze maakte. Het leven was te hard voor haar. Mijn zus was erg gevoelig, ze had een hekel aan onrecht. Ze zette zich honderd procent in voor haar werk. Maar als je werkt met zwaar mentaal gehandicapte kinderen, dan maak je vaak schrijnende dingen mee. Als een van 'haar' kinderen stierf, dan zat ze wekenlang in de put. Vandaag is de maatschappij nog harder dan tien jaar geleden. Als Roos nu nog leefde, denk ik niet dat ze ooit gelukkig zou kunnen worden."



DE JONGERE ZUS VAN GERT (36) OVERLEED TWEE JAAR GELEDEN

Gert "Na elke medische controle belde ik haar op. Dat was telkens moeilijk, want ik was doodsbang, slecht nieuws te horen van mijn kleine zus"

"Ik herinner me nog dat mijn moeder zwanger was van Eva. Ik was acht en ik wist dat er een kindje groeide in haar buik. Dat leek me het meest fantastische wat er kon gebeuren. Tot dan toe speelde ik graag met auto's en zat ik urenlang in een hoekje strips te verslinden. Toen mijn kleine zusje geboren was, vond ik haar veel interessanter. Ik was zo fier als een gieter als ik met Eva mocht gaan wandelen. Mijn vader had een drukke baan en ik vond het heerlijk om die vaderrol over te nemen als hij er niet was. Begin december hielp ik

haar een brief te schrijven voor Sinterklaas, dan zetten we samen een schoen klaar voor Zwarte Piet en een wortel voor zijn paard. En als Eva ging slapen, nam ik haar brief weg en legde ik snoepjes bij haar schoen. **Omdat Eva acht jaar jonger was dan ik,** hebben we niet dikwijls een goed gesprek gehad. Zulke gesprekken kwamen er pas toen artsen ontdekten dat mijn zus een hartafwijking had. Die diagnose voelde aan als een klap in mijn gezicht: hoe kon zo'n jong meisje al levensbedreigende hartproblemen hebben? Eva had er zelf nooit iets

van gemerkt, ze was heel sportief en ze leek kerngezond. Plots ging het erg slecht met haar en we wisten vanaf het begin dat het allemaal snel bergaf zou gaan.

De behandeling werkte beter dan verwacht en uiteindelijk heeft ze nog twee jaar geleefd. Na elke controle in het ziekenhuis belde ik Eva op. Dat waren moeilijke momenten voor mij, ik was doodsbang om slecht nieuws te horen van mijn kleine zus. Dan liep ik urenlang in huis te ijsberen vooraleer ik haar nummer durfde te draaien. De eerste maanden voelde ik me na die telefoongesprekken dolgelukkig. De artsen hadden haar ziekte onder controle. We voerden toen lange conversaties en daar denk ik nog vaak aan terug. Eva vertelde me toen hoezeer ze me bewonderde en hoe belangrijk onze band was voor haar. Het verbaasde me hoeveel ze nog wist uit onze kindertijd en hoe ze net als ik genoten had van die kleine momenten samen.

Mijn zus was net getrouwd met haar grote liefde toen ze ontdekte dat ze ziek was. Haar man heeft haar enorm goed opgevangen. Daardoor kon Eva tot op het einde zo veel mogelijk tijd thuis doorbrengen. De laatste maanden is ze snel achteruit gegaan. We wisten dat het ooit een keer zo ver zou zijn, maar het is vreselijk om je kleine zus te zien aftakelen.

Toen ze pas gestorven was, kon ik niet altijd geloven dat het mogelijk was om mijn zus zo jong te verliezen. Natuurlijk sterven er mensen, soms zelfs erg jonge mensen. Maar ik ging er altijd van uit dat dat ons niet kon gebeuren. Nu besef ik dat het pretentius was om dat te denken. De dood van Eva heeft me met de neus op de feiten gedrukt: zoiets vreselijks kan iedereen overkomen.

Mijn vader was kort daarvoor gestorven, maar dat voelde minder ingrijpend. Papa was bijna zeventig, dat is een normalere leeftijd om te sterven. Maar Eva had een dochtertje en een gezin, ze had nog een taak te volbrengen. Nu ik zelf papa geworden ben, begrijp ik hoeveel pijn het Eva gedaan moet hebben om haar dochter achter te laten en te weten dat haar kind nooit meer een mama zal hebben.

Toen Eva stierf, heb ik enorm veel steun gekregen in mijn omgeving. Collega's namen de tijd om naar mij te luisteren. Ik besefte toen wel dat andere mensen het niet begrijpen als ze het zelf niet meegevoelt hebben, maar gewoon een schouderklopje kan al zo veel deugd doen."

Je eigen verdriet een plek geven, vraagt ook tijd



Zelfhulpboeken over het verlies van een kind, je ouders of je partner vind je in elke boekhandel. Je kunt zelfs in therapie gaan voor het verlies van een huisdier. Maar over de dood van je broer of zus praten mensen liever niet. Therapeute Minke Weggemans zocht achtergebleven broers en zussen op en bundelde hun verhalen in het boek 'Broederziel alleen'.

Wat doet het verlies van een broer of zus met iemand?

Minke Weggemans: "Je relatie als broer of zus start helemaal in het begin van je leven. Het is de langste relatie die je met een ander aangaat. Je groeide samen op en je kreeg dezelfde waarden mee. Broers en zussen zijn er gewoon de hele tijd, tot ze er niet meer zijn. Biologisch zijn ze het meest verwant aan jou. De band

om erover te praten, maar het is nog beter als mensen uit je omgeving spontaan vragen stellen. Hoe was je zus? Hoe is dat nu voor jou? Die vragen stel je wel als iemand een andere dierbare verliest. Praten over dat verlies doet pijn, maar het verdriet dat je voelt, is natuurlijk. Als je die pijnlijke gevoelens probeert te onderdrukken, dan zullen ze altijd aanwezig blijven. Als ik mensen begeleid, dan zie ik dat zij de dood van een broer of een zus uiteindelijk toch een plaats kunnen geven. Doordat je je zo heel bewust wordt van je eigen positie als broer of zus, kan het dan zelfs een krachtbron worden."

U hebt zelf vier broers en een zus verloren. Schreef u daarom dit boek?

Minke Weggemans: "Nee. Toen mijn eigen broers en zus stierven, ging ik ervan

Hebt u ontdekt waarom een broer-zusrelatie zo weinig aandacht krijgt?

Minke Weggemans: "Een partnerrelatie neemt in ons leven een centrale plaats in, net als relaties met vrienden. Dat zijn mensen in wie je investeert en daar maak je iets van. Familie heb je niet zelf gekozen. Daarom verwateren die relaties tussen broers en zussen soms ook. Pas als je zus sterft, vraag je je af waarom je die relatie verwaarloosd hebt. Veel mensen beseffen dan pas hoe persoonlijk die band is tussen broers en zussen. Zij staan het dichtste bij jou. Daarom vind ik het zo belangrijk om dit verdriet te benoemen. Dat maakt het makkelijker om erover te praten. Zo wordt de stap voor anderen ook kleiner om erover te beginnen."

Broederziel alleen? door Minke

Weggemans. Uitgeverij Kok, € 14,50, ISBN 90 435 116921

Behoeftte aan steun, of lotgenoten gezocht?

- Minke Weggemans geeft ook workshops en lezingen. Alle info op haar website: www.broederziellalleen.nl
- Ook Tamara zocht lotgenoten toen haar broer drie jaar geleden verongelukte. Op haar website www.broertje-zusje.com kunnen jongeren die hun broer of zus verloren, hun verhaal kwijt
- Rouwzorg Vlaanderen (www.rouwzorgvlaanderen.be) bundelt alle initiatieven voor mensen in rouw in Vlaanderen: adressen van therapeuten of gespreksgroepen, voordrachten of activiteiten voor nabestaanden.
- In Vlaanderen kun je ook terecht bij hulpverleners in de 27 centra voor algemeen welzijnswerk. De adressen vind je op www.caw.be of 03-366 15 40.

THERAPEUTE MINKE WEGGEMANS

"Je troost je ouders, die kapot zijn van de dood van hun kind, en je springt in bij het gezin dat achterblijft. Maar zelf heb je ook hulp nodig"

die je hebt met een broer of een zus is dan ook onvervangbaar. Ken je die tv-programma's waarin mensen hun broer of zus opzoeken aan de andere kant van de wereld? Bij de eerste ontmoeting vallen ze elkaar meteen in de armen. Die intimiteit en dat verlangen om iets te betekenen voor elkaar, dat verdwijnt nooit."

Hoe kun je hun dood een plaats geven?

Minke Weggemans: "Bijna altijd kruip je in de rol van hulpverlener. Je troost je ouders, die kapot zijn van de dood van hun kind, en je springt in bij het achtergebleven gezin. Maar eigenlijk moet je zelf ook geholpen worden. Het is belangrijk

uit dat het niet de bedoeling was om je verdriet met anderen te delen. Niemand kwam naar me toe om me te condoleren, niemand vroeg me hoe ik me voelde. Pas tijdens het schrijven van dit boek ontdekte ik dat heel veel mensen met iemand willen praten over hun verdriet, maar dat ze niet weten hoe. Daarom heb ik de volgende vijf jaar vrijgemaakt om lezingen te geven. Ik ga in op elke uitnodiging, op voorwaarde dat de aanwezigen achteraf een aanbod krijgen om hun eigen verdriet te verwerken. Want dat vind ik belangrijk: dat ik ervoor kan zorgen dat het verlies van je broer of zus bespreekbaar wordt."

