

broer

‘Met het verlies van een broer of zus verlies je niet alleen het heden, maar ook het verleden en de toekomst’

zuss

Het verlies van een broer of zus is biologisch gezien het ‘meest dichtbij’ verlies; je had het zelf kunnen zijn. Toch wordt er weinig over gesproken. Pastoraal therapeute Minke Weggemans richtte zich op gespreksgroepen voor mensen die een broer of zus hebben verloren. Over haar ervaringen schreef ze een fascinerend boek: *Broederziel alleen?*

‘Handboeken over rouwprocessen en rouwverwerking gaan over het verlies van een partner, een kind of een ouder. Tegenwoordig ook over het verlies van een huisdier, een baan, een carrière, een miskraam of een onvervuld verlangen. Een hoofdstuk over het verlies van een broer of zus ontbreekt nog.’

Zo begint het boek *Broederziel alleen?* (de dood van een broer of zus een plaats geven) van Minke Weggemans (59). Zij studeerde theologie, sociaal cultureel en maatschappelijk werk en begeleidde als pastoraal therapeute gespreksgroepen, rouwgroepen en uitvaarten. Drie jaar geleden richtte zij zich helemaal op de rouw na het verlies van een broer of zus. Dit was het gevolg van een piepklein oproepje in een kerkblad waar een stortvloed van reacties op binnenkwam. Minke is – helaas - ervaringsdeskundige. Ze groeide op in een hecht gezin met tien kinderen, van wie er al vijf zijn overleden.

Waarom dit onderwerp zo onderbelicht is, blijft gissen. Al heeft Minke wel haar vermoedens. “Het verlies van je broer of zus,” vertelt zij, “is heel bedreigend. Het idee dat iemand die zo op je lijkt, die van hetzelfde vlees en bloed is als jij, dood kan gaan, is ook erg confronterend. Je durft bij wijze van spreken niet eens opzij te kijken als je broer of zus naast je neervalt. Dat is een bijna instinctieve reactie en zo reageert de buitenwereld ook. ‘Daar gaan we het niet over hebben’, wordt er stilzwijgend besloten. Maar het verlies van een broer of zus is een diep verdriet. Een van de vrouwen die mijn workshop bezocht, zei zelfs: “Het was voor mij erger dan mijn partner verliezen. Mijn man is ooit mijn leven binnen komen wandelen en ik heb altijd geweten dat wij elkaar op een gegeven moment weer zouden verliezen. Het voelde natuurlijker, omdat hij er vroeger niet was.” In *Broederziel alleen?* wordt dat gegeven in één mooie zin samengevat: Met het verlies van een broer of zus verlies je niet alleen het heden, maar ook het verleden en de toekomst. Minke: “Je broers en zussen zijn er altijd geweest. Daardoor neem je vanzelfsprekend aan dat je ook samen oud zult worden. Wat er tussenin kan gebeuren, zit, net zoals de dood van een kind, niet in je ‘pakket’. Het is niet natuurlijk en daarom zoveel moeilijker te bevatten.”

Bovendien zijn er nog meer complexe factoren waardoor dit specifieke rouwproces in veel gevallen onder het kleed wordt geschoven, weet Minke uit ervaring. “De schok is enorm als je je broer of zus verliest. In eerste instantie klap je van schrik volkomen dicht. Maar als je volwassen bent, gaat alle aandacht meteen uit naar je ouders. Zij hebben een kind verloren en wat is er erger dan dat? Ook denk je aan de partner van de overledene. Redt hij of zij het wel? Zij hebben steun nodig en die geef je, met alles wat je in je hebt. Dan ga jij toch niet zeggen: ‘Ja maar, luister eens wat het met mij doet.’ Het gevolg daarvan is dat het je eigen rouwproces uitvaart.” Minke vertelt hoe ze dit zelf heeft ervaren: “Je wordt geconfronteerd met het feit dat er nooit iemand aan je vraagt: ‘Zeg, hoe is dat om je broer of zus te verliezen? Wat gebeurde er precies? Hoe voel je eronder?’ Niemand. Ik weet nog dat ik

na de dood van een van mijn broers naar mijn werk ging. Ik werd vluchtig gecondoleerd en daarna ging iedereen over tot de orde van de dag. Van mij werd hetzelfde verwacht. Dat zou heel anders zijn geweest wanneer ik mijn man had verloren, dan was ik bedolven geweest onder medeleven en sympathie. Maar als je je broer of zus hebt verloren is de reactie: ‘Oh’. Het medeleven komt gewoon niet op gang. Ik spreek nu wel in algemeenheden hoor, natuurlijk zullen er uitzonderingen zijn, maar veel vaker moet je het doen met hooguit ‘gecondoleerd’. Tegen de tijd dat ik erachter kwam wat ik zelf voor verlies had geleden, was ik alweer vijf jaar verder. Dan zeg je niet meer: ‘Ik heb mijn broer vijf jaar geleden verloren.’ Je houdt je mond.”

Er is dus een bepaalde hiërarchie in rouw. “Daar lijkt het inderdaad op,” beaamt Minke. “Het mag er niet zijn, maar in de praktijk is het wel zo. Met alle respect, hoeveel verhalen van weduwen hebben we al gehoord en gelezen? Hoe het is om een broer te verliezen? Daar praten mensen liever niet over. Ze vinden het lastig en moeilijk. Alleen als ze het zelf hebben meegemaakt en de omgeving veilig is, komen de verhalen los. Dan weet je niet wat je hoort. Ik ben al dertig jaar therapeut, maar ik ben nog nooit zo geschokt geweest als toen ik met deze rouwgroepen begon.”

Het feit dat het zo’n verborgen rouwproces is, komt ook doordat mensen die het overkomt het er zelf niet voldoende over hebben. “Maar je hebt dan wel mensen nodig die ernaar vragen,” zegt Minke. “Als je erover wilt praten, kan dat al niet als in dezelfde kamer de weduwe van je broer zit. Dan ontstaat er namelijk weer die hiërarchie in verdriet, zij heeft recht op alle aandacht. Het is haar man en zij trekt die aandacht bewust of onbewust naar zich toe. De claim die de weduwe heeft is zondermeer groot, maar is het nodig dat de broer of zus van de overledene zo in de schaduw blijft staan? Een paar jaar geleden ontmoette ik een vrouw die niet alleen haar enige broer, maar in feite ook een levenspartner had verloren. Ze waren samen opgegroeid, zij had veertig jaar met hem opgetrokken en ze hadden altijd lief en

broers

‘Ik durfde nooit tegen iemand te zeggen, die ik net kende: ‘Van mijn negen broers en zussen heb ik er al vijf verloren’

leed met elkaar gedeeld. Die zus was nooit getrouwd. Ze heeft mooi gesproken op zijn begrafenis, maar daarna kwam ze niet meer in het plaatje voor. De weduwe zei: ‘Ik vind het niet zo prettig als je nog op bezoek komt, want je doet mij zo aan hem denken.’ Ze werd weggeduwd. Dat is overigens niet ongebruikelijk. Voor de vrouw in kwestie betekende dit ook dat het contact met haar neefjes en nichtjes ophield. Zij kwam hierdoor totaal alleen te staan. De weduwe woont met haar kinderen in de familieboerderij waar de vrouw is opgegroeid. Dat maakt het allemaal extra schrijnend.”

Wat in dit verband wellicht meespeelt, is het argument dat je bewust voor je partner en vrienden kiest. En tja, je broers en zusters kies je niet, die heb je. Minke: “Over dit argument heb ik veel nagedacht. Maar ik ben tot de conclusie gekomen dat het voor je eigen geluk heel belangrijk om te kiezen voor je broers en zusters. Als je een goede relatie met hen hebt, voelt dat gewoon goed. Soms kan het niet, maar het kan vaker dan je denkt wél, als je in die relatie zou investeren. Voor vriendschap geldt dat toch net zo goed? Als je daar niet in investeert, stelt het ook niets voor. Het is een denkfout om te veronderstellen dat je niet in broers of zussen hoeft te investeren ‘omdat ze er nu eenmaal zijn.’ Je kunt er elke dag opnieuw aan beginnen en je hebt de tijd tot hij of zij doodgaat. Ik hoor zo vaak van mensen dat ze enorme spijt hebben dat ze niet meer tijd en een aandacht hebben gehad voor hun broer of zus. Wroeging, schuldgevoel over al die gemiste kansen. Ik denk dat dat komt doordat de relatie tussen broers en zussen in onze maatschappij zo weinig aandacht krijgt. Mijn advies is: houd contact met elkaar, heb belangstelling voor elkaar, onderneem eens wat samen. Wat is er eigenlijk raar aan om bijvoorbeeld

eens per jaar met je broer of zus uit eten te gaan en bij te praten? Of om regelmatig een etentje te organiseren met al je broers en zussen? Ik las eens dat de prinsen Willem-Alexander, Friso en Constantijn dat elk jaar doen. Dat vond ik zo inspirerend dat ik die tip ook aan mijn drie kinderen heb gegeven. Met je broers en zussen wordt het familieverhaal voort geschreven. Maar als ik mij niets aan hen gelegen laat liggen en zelfs geen krimp geef als ze doodgaan, wat geef ik dan voor boodschap aan mijn kinderen?”

In hoeverre het iets uitmaakt op welke leeftijd je je broer of zus verliest, weet Minke niet exact, maar, zegt ze: “Als je heel jong bent, weet je wat je voelt nog niet te verwoorden. Kinderen uiten zich wel, maar het is soms de vraag of de omgeving dat als rouw herkent. Het kan bijvoorbeeld zitten in het verslechteren van schoolprestaties. Ik denk dat het qua innerlijke reactie niets uitmaakt of je nou 5 bent of 45, het is een enorme slag. Dat dat vertrouwde gegeven in je leven weg is, voelen kleine kinderen

‘Je broers en zussen zijn er altijd geweest. Daardoor neem je vanzelfsprekend aan dat je ook samen oud zult worden’

eveneens aan. Ook je positie in het gezin verandert. Opeens ben jij de oudste. Of enig kind. Stel je voor dat je daar de rest van je leven over zwijgt! In mijn groepen maak ik mee dat mensen na vijftig jaar voor het eerst over het verlies van hun broer of zus praten. ‘Het verlies domineerde mijn leven,’ wordt er dan gezegd. Dat zusje of broertje is altijd bij je. En het is er ook altijd niet. Het kleurt alles. Een verhaal dat mij erg heeft aangegrepen, werd mij in een van mijn workshops verteld door een vrouw van zeventig jaar. Toen ze ging zitten, trilde ze aan alle kanten, zo nerveus was ze. Zij vertelde dat in haar kindertijd haar twee jaar oudere zusje ’s nachts in haar armen was overleden. Dat zusje was erg ziek en toen zij zag dat het verkeerd ging, is ze een paar keer naar haar ouders gelopen om hun te waarschuwen. Tevergeefs, ze kwamen niet. Kennelijk dachten ze dat het wel meeviel. Maar het meisje stierf en zij lag daar, alleen, in de nacht, met dat zusje in haar armen dat steeds kouder en stijver werd. Dat beeld is toch vreselijk? Toen ik haar later belde om te vragen hoe het met haar ging, was het enige dat ze zei: ‘Ik heb mij mijn hele leven lang zo minderwaardig gevoeld.’ Zij had voor haar gevoel haar zusje laten doodgaan, terwijl ze dat nooit had kunnen verhinderen. Het was de redenering van een kind, die haar leven heeft getekend.”

En dan Minke zelf. Zij verloor haar broers Wim (32) en Lex (45) plotseling. Haar zus Baukje (42) en haar broers Huug (64) en Geert (67) stierven aan een ernstige ziekte. “Eerlijk gezegd geloof ik niet dat ik het verlies van mijn broers en zus emotioneel al een plaats heb gegeven,” vertelt Minke. “Met een partner is dat anders. Daar is de ruimte om de rouw aan te gaan groter, door alle aandacht die naar je uitgaat. Niemand verwacht

van je dat je de volgende dag alweer aan het werk moet. Je bent een tijd uit de running en het eerste jaar is iedereen vol begrip. Misschien komt dat ook omdat iedereen wel eens een geliefde heeft verloren, op welke manier dan ook. Die pijn om het gemis kennen we allemaal door liefdesverdriet. Bovendien staan films, boeken en muziek er bol van. Ik durfde nooit tegen iemand te zeggen, die ik net kende: ‘Van mijn negen broers en zussen heb ik er al vijf verloren.’ Het was een vorm van plaatsvervangende schaamte, waar zadel je mensen mee op? Mensen zullen niet weten hoe ze moeten reageren, dus laat ik mijn mond maar houden.” Ook Minke merkte dat haar broers en zus na elk sterfgeval niet de steun aan elkaar konden geven die ze zo nodig hadden. “Niemand praatte erover. Iedereen verwerkte het solo, op zijn of haar eigen manier. Wat onze rouwverwerking betreft zie ik dit beeld voor me: we staan met z’n allen hand in hand in een kring. Dan valt er in die kring iemand weg. Het wordt al lastiger om hand in hand te staan, je begint een beetje scheef te staan en te struikelen. En dan vallen er uiteindelijk vijf weg. Wat ik nu voor me zie is de kring met vijf gaten en de rest heeft zich omgedraaid en staat er met de rug naartoe. Hun ogen zijn gericht op hun eigen gezin, want daar is alles nog compleet en veilig. Dat doe ik zelf ook. Wel zoekend in de zin van: kunnen we niet iets met elkaar? Maar zo gauw ik een ongunstig antwoord krijg, richt ik mij gauw weer op mijn eigen gezin, want daar is het warm en goed. Elkaar willen sparen heeft er ook mee te maken. Op verjaardagen lach je maar wat met elkaar, terwijl je ondertussen denkt: ja maar, er ontbreken nu vijf mensen. Als je dat hardop zegt, wordt dat als onaangenaam ervaren. Bovendien, die broer of zus heeft je sombere koppie al opgemerkt, wil jou juist een beetje opbeuren, doet dus extra vrolijk. Daar komt vaak nog iets ingewikkelds bij wat ik ook met een persoonlijk voorbeeld kan illustreren: mijn nog levende zusje had een bijzondere band met de broer die als eerste overleed. Als ik over hem praat, ontstaat er een zekere competitie; gevoelsmatig is hij meer van haar dan van mij. Toch heb ik in de laatste jaren van zijn leven een

aantal dingen met hem meegemaakt die voor mij heel belangrijk en heel persoonlijk zijn geweest. Er zijn dus nog verhalen die niet zijn verteld. Zo’n gesprek beginnen is echter niet makkelijk. Als je vader of moeder overlijdt deel je herinneringen met elkaar: ‘Weet je nog dat pa altijd met zijn boot bezig was?’ ‘Ja,’ zegt de ander, ‘en hij kon ook zo genieten van...’ Kortom, je hebt met elkaar die ouder verloren. Maar in dit geval verliest ieder individu een andere broer of zus.”

Of Minkes broers en zus haar boek al hebben gelezen, weet ze eigenlijk niet. “Of ze het willen lezen en er iets mee willen doen is aan hen. Maar daar heb ik het niet voor geschreven. Mijn doel is om het rouwproces na het verlies van broers of zussen bespreekbaar te maken. Om er erkenning voor te krijgen. Ik heb mijn persoonlijke ervaringen – hoewel beperkt - in het boek verwerkt omdat ik dat eerlijk vind en functioneel. Wat ik in mijn workshops doe, is met de deelnemers het verdriet naar boven halen. We kijken ernaar en praten erover totdat je er vrede mee hebt. Het is nu eenmaal niet anders, je broer of zus is dood. Dan is de vraag: wat heb ik aan haar of hem te danken? Zo kun je er op een andere, veel positievere en ook dankbare manier naar kijken. In Baukje had ik een fantastische zus die mij nu nog inspireert. Dat voel ik bijvoorbeeld als ik in Hilversum ben en expres altijd even langs het winkeltje loop waar zij haar prachtige kleren kocht. Dat

geeft me een goed gevoel. Het is het verschil tussen: de dood van mijn zus maakt mijn leven moeilijk en zwaar en: ik vind het heel erg jammer dat mijn zusje is gestorven, maar ik ben trots op het feit dat ik haar zusje ben. Als je haar positieve, bijzondere kwaliteiten naar boven haalt voelt dat anders. Daar krijg je energie van, daar kun je mee verder. Ik zie mijn werk als een manier om de levensdigtheid weer terug te krijgen in de herinnering aan de overleden broer of zus. Dat heeft tot gevolg dat je ook weer leuker bent voor anderen, dat je die weer dichterbij laat komen. Het werkt in alles door. Verborgen verdriet is namelijk gevaarlijk. Als je er niets mee doet, dan reageer je bij de volgende slag in je leven weer niet. En de volgende keer weer niet. Het gevolg is een depressie. Het gaat dus om je eigen geluk als je er wel naar kijkt. En vraag eens door als een ander iets laat vallen over de dood van een broer of zus. Zeg eens: ‘Goh, ik hoor je daar nooit over. Hoe was dat eigenlijk?’ Dat geeft een opening om het er eens over te hebben. Dat is toch normaal en mooi? Als je iets verliest, dan heb je pijn. Zo simpel is dat. Er is eigenlijk niks ingewikkelds aan.”



Bij voldoende belangstelling is Minke Weggemans bereid om een workshop over dit onderwerp te geven aan Margriet-lezeressen. U kunt met haar in contact komen via haar website www.broederzielalleen.nl

€ 2,50 korting

Met deze bon kunt u korting krijgen op het boek *Broederziel alleen?* van Minke Weggemans (uitgeverij Kok). U betaalt dan geen € 14,50, maar € 12. Deze actie is geldig in de periode van 15 mei tot 15 augustus 2006. EAN/Actienummer: (0000)901-10443



interview: heleen spanjaard