

Het overlijden van een broer of zus is een ingrijpende gebeurtenis. Toch wordt het onderwerp in de rouwliteratuur doodgezwegen. Tot verbazing van Minke Weggemans. De pastoraal therapeute schreef er daarom zelf een boek over en geeft begin maart in Zenderen een workshop over het onderwerp. ‘Met de dood van een broer of zus verlies je een deel van jezelf.’

Boek en workshop over het verlies van een broer of zus

Een broertje dood

Door Corine van Zuthem

Het puzzelt haar, ook na het schrijven van haar boek, eigenlijk nog steeds waarom er zo weinig aandacht besteed wordt aan het verlies van een broer of zus. ‘Ik heb een boekenkast vol rouwliteratuur, maar die gaat over het verlies van een partner, een kind of een ouder. Als er in al die boeken één regel besteed wordt aan het verlies van een broer of zus, dan is het veel. Natuurlijk zijn er egodocumenten en romans over het verlies van een broer of zus, maar handboeken over rouwprocessen ontbreken. Terwijl we in Nederland inmiddels een hoogleraar rouwverwerking hebben, er boeken zijn over het verlies van een baan en talloze gespreksgroepen voor weduwen en weduwnaars. Je kunt zelfs bij een rouwverwerkingsgroep terecht als je huisdier is gestorven! Maar voor mensen die een broer of zus hebben verloren is er niets. Kennelijk hebben we een broertje dood aan het onderwerp.’

En dus schreef Minke Weggemans er zelf maar een boek over: ‘Broederziel alleen?’. Daarin besteedt ze aandacht aan de gevolgen van het verlies van een broer of zus. Ook de betekenis die broers en zussen voor elkaar kunnen hebben komt aan bod.

Minke Weggemans studeerde onder meer theologie en sociaal cultureel en maatschappelijk werk. Ze werkt als pastoraal therapeut, begeleidt gespreksgroepen, rouwgroepen en uitvaarten en geeft lezingen en workshops. In ‘Broederziel alleen?’ noemt ze het verdriet over het verlies van een broer of zus ‘onderschatte rouw’. En: een ‘non-issue’.

‘Niemand vraagt ernaar’, licht ze thuis in Zutphen toe. ‘Heb je ooit iemand gecondoleerd met het verlies van een broer of zus? En diegene na een jaar nog eens gevraagd hoe het nu met hem of haar is? Over het algemeen is dat in onze samenleving niet de gewoonte.’

Het lijkt alsof het verdriet om een broer of zus niet erkend wordt.

‘Misschien komt dat’, denkt ze hardop, ‘omdat de relatie tussen broers en zussen zo vanzelfsprekend is. Je hebt niet voor ze gekozen en om een broer of zus te worden heb je nooit iets hoeven doen. Je hebt gewoon dezelfde ouders, klaar. Maar daarmee wordt de relatie onderschat. We hebben broers en zussen juist hard nodig.’

Na het plaatsen van een oproep sprak ze met meer dan honderd mensen die een broer of zus verloren hebben. Een aantal van hen komt aan het woord in het boek. Zo ook Willy, een vrouw van 83 jaar. Toen ze 16 was verloor ze haar 4 jaar oudere zusje. Het verdriet is nog altijd groot, en Minke Weggemans is de eerste die het complete verhaal ‘eruit krijgt’. In het boek zegt de vrouw: ‘Als ik vertelde dat mijn zusje gestorven was, volgde steevast de opmerking: ‘Wat erg voor je moeder...’ Daar was ik het mee eens, maar het was ook erg voor mij. En dan dacht ik ook nog wel eens: mijn moeder hield nog een dochter over, ik had niks meer.’

Minke Weggemans schat dat per jaar ongeveer 300.000 mensen in Nederland een broer of zus verliezen. Zelf komt ze uit een gezin van tien kinderen, waarvan er inmiddels vijf overleden zijn. ‘Als je vertelt dat je broer is overleden zeggen mensen vaak dat ze het zo erg vinden voor zijn vrouw en kinderen. Kennelijk vinden we dat partners meer recht hebben op verdriet. Of ze vragen of je nog meer broers en zussen hebt.’ Verontwaardigd: ‘Alsof het dan minder erg is! Dan zou je eigenlijk moeten antwoorden: van deze broer had ik er maar één.’ Zegt dan: ‘Het lijkt wel alsof we met zijn allen een soort rangorde in verdriet hebben gemaakt, en daarin staat de dood van broers en zussen ergens onderaan. Dat je rouwt om de dood van een ouder, een geliefde of een kind vinden we daarentegen allemaal heel normaal. Toen Johan Stekelenburg overleed ging alle aandacht naar zijn vrouw uit. En ik dacht: hoe zou het met zijn tweelingbroer zijn? Ik heb in mijn gespreksgroepen tweelingen gesproken die zich geamputeerd voelden na de dood van hun broer of zus. Ze hadden echt fysiek pijn.’

Er verandert veel in je leven op het moment dat er een broer of zus overlijdt. ‘Misschien nog wel meer’, zegt Weggeman, ‘dan we willen toegeven. Zo heeft het grote gevolgen voor de relatie met je andere broers en zussen en met je ouders. Het gezin is niet meer compleet. Met de dood van een broer of zus verlies je bovendien een deel van jezelf, een stuk van je eigen identiteit. Er is een poot onder je stoel weggezaagd, je basisveiligheid is weg. En heel veel mensen verliezen met de dood van een broer of zus vaak ook een goede vriend of vriendin. Eén van de geïnterviewden in mijn boek zegt: ‘Nu heb ik niemand meer’. Deze vrouw heeft vijf kinderen, en toch heeft ze het gevoel dat ze alleen overblijft.’

Wat de dood van een broer of zus vooral zo ingrijpend maakt, stelt Weggemans, is dat daarmee je eigen dood zo dichtbij komt. ‘Met andere woorden: je had het zelf kunnen zijn. De meeste broers en zussen die ik gesproken heb kampen met schuldgevoelens. Je zus is dood en jij leeft nog. Waar heb je dat aan te danken? Waar heeft zij dat aan te danken?’

De pastoraal therapeute noemt de rouw om een broer of zus ‘het langstdurende rouwproces’, al komt dat ook omdat het vaak zo lang duurt voordat mensen er mee aan de slag gaan. ‘Ik heb eens een gespreksgroep geleid waarbij de deelnemers een waxinelichtje mochten aansteken als symbool voor hun overleden broer of zus. Dat was ontzettend emotioneel. Bijna iedereen zat te snikken. Een vrouw vertelde me na afloop dat ze voor het eerst in twintig jaar openlijk verdriet had kunnen tonen over haar overleden broer.’

Behalve het begeleiden van rouwgroepen geeft Minke Weggemans ook workshops over ‘Relaties tussen broers en zussen’. ‘Het is een belangrijk contact, met name met het klimmen der jaren. Broers en zussen zijn van dezelfde makelij, ze hebben je van jongs af aan meegemaakt en staan het dichtst bij je. En of je nu een goed contact met ze hebt of niet; er zijn onnoemelijk veel herinneringen die je met niemand anders deelt dan met hen. Niet alleen hebben broers en zussen een band voor het leven; het is ook nog eens de langstdurende relatie die je in je leven kunt hebben. Broers en zussen zijn bovendien onze spiegels. In hen zien we onze eigen karaktertrekken terug, herkennen we uiterlijkheden.’

Een vrouw zegt in het boek: ‘Het is die bloedband! Dat je uit één gezin, uit één vader en moeder; het lijkt wel dieper te gaan dan met een partner.’

Minke Weggemans komt ook mensen tegen die zeggen dat ze hun overleden broer of zus helemaal niet missen. ‘Ze zijn niet verdrietig en denken dat hun leven gewoon doorgaat. Het doet me niets, zeggen ze dan. Want, zo redeneren ze, ze zagen elkaar toch maar een paar keer per jaar en woonden ver uit elkaar. Maar misschien melden die mensen zich wel bij hun huisarts met hartkloppingen en slaapproblemen. Of voelen ze zich rusteloos. Ook dat soort gevoelens kunnen duiden op een rouwproces. Maar omdat er niet naar hun verlies gevraagd wordt er ze er zelf niet over durven te beginnen, herkennen ze hun eigen rouw niet. En juist als de relatie slecht was kan het verdriet heel groot zijn, omdat je het dan nooit meer kunt goedmaken.’

Ze was zelf 21 toen haar broer overleed. In het boek schrijft ze: ‘Toen hij in stilte was begraven sprak ik met niemand meer over hem. Er vroeg ook nooit iemand naar. Wat viel er nog over te zeggen? Het was heel erg voor zijn vrouw en voor onze ouders, maar mijn leven ging gewoon door. Dacht ik. Nu ik terugkijk, weet ik dat ik door die gebeurtenissen een totaal ander mens ben geworden, in een ander gezin.’

Om je eigen rouwproces te erkennen is het in ieder geval noodzakelijk om over je overleden broer of zus te praten, zegt Minke Weggemans. ‘En hoe eerder je dat doet hoe beter, maar óók na 20, 50 of zelfs 70 jaar kun je er nog mee beginnen. Laat het verhaal van je broer of zus niet onafgemaakt liggen. Het kan een heel mooi en leerzaam bewustwordingsproces zijn dat je ook iets oplevert.’

MINKE WEGGEMANS: Broederziel alleen?; De dood van een broer of zus een plaats geven; Uitgeverij Kok; ISBN 90 435 1169 2; prijs 14,50 euro.

Workshop in Zenderen

Minke Weggemans geeft op vrijdag 4 en zaterdag 5 maart in Beziingscentrum De Zwanenhof in Zenderen de tweedaagse workshop ‘Verder zonder je zus of je broer’. De workshop is bedoeld voor mensen die ooit in hun leven een broer of zus hebben verloren.

Wat betekent dat voor je eigen leven? Ben je nog wel een zus, als je zus is overleden? En heb je nog wel een broer, nu hij dood is?

Via gesprekken, schrijfoopdrachten, foto's en andere werkvormen kunnen de deelnemers een beeld krijgen van wat een broer of zus voor hen heeft betekend en welke plaats ze hem of haar nu in hun eigen leven geven.

De kosten van de workshop bedragen 130 euro. Voor aanmelding: De Zwanenhof: 074-2659525.

Voor meer informatie: www.broederzielalleen.nl.