

Voorwoord

Ik ben geen weduwe, maar een aantal van mijn vriendinnen wel. Hun partners stierven plotseling of na een ziekbed en zij leven door. Soms praten we over wat er met hun lief gebeurde en hoe het nu met hen gaat, maar vaak ook niet. Menigmaal voel ik me onbeholpen in het contact, onzeker, verlegen zelfs in het zicht van zulk alomvattend verdriet. Zal ik dat verhaal over haar partner vertellen dat bij me opkomt, of juist niet? Help ik haar daarmee of sla ik dan net met moeite gewonnen grond onder haar voeten weg? Zal ik haar uitnodigen op de avond dat we een stel vrienden te eten hebben of voelt zij zich daardoor extra alleen? Zal ik haar op zondagochtend bellen omdat ik me kan voorstellen dat een gekookt eitje in je eentje eenzaam is of dring ik me dan te veel op? Is het mijn plaats om haar te bellen op tijdstippen waarvan ik denk dat ze moeilijk zijn of heeft ze andere vrienden die dat al doen? Zal ik appen – of is dat laf? Ben ik ‘dichtbij’ genoeg om haar in momenten van ontreddeering aan te mogen treffen? Of kom ik juist dichterbij door me niet te verschuilen achter het idee dat zij vast genoeg anderen in haar leven heeft?

Dit boek begon omdat ik graag meer wilde weten over wat een vrouw doormaakt die haar lief verliest en daarmee de inti-

miteit van het delen van haar leven, de herinneringen die ze alleen met hem of haar had, het ritme waarin ze leefden, de genoegens die geen geheim waren maar waar niemand anders deel van was, de toekomst zoals ze die samen voor zich zagen.

Misschien klinkt het raar, maar het was fijn om het afgelopen jaar met weduwen door te brengen. Want weduwen zijn puur. In hun verdriet hebben ze niets hoog te houden. Bovendien bleken ze het zelf fijn te vinden om hun verhaal te kunnen vertellen, van het uur van de onheilstijding tot waar ze nu gekomen zijn.

De reis van de heldin

‘We duwen ons door de hartenpijn heen van alleen wakker worden, het dagelijkse gemis van honderdduizend kleine dingen, van wat was en nooit meer terugkomt,’ hoorde ik van de twintig vrouwen van wie er uiteindelijk vijftien in dit boek zijn gekomen. Ik hoefde maar een enkele vraag te stellen en zij legden hun relaas op tafel. Hoe persoonlijk hun verhalen ook waren, ze volgden ook een patroon. Hun lief kreeg een ongeluk of een embolie, Parkinson, een hersenbloeding, een hartstilstand of kanker. Ze wilden niet dat dit gebeurde en toch gebeurde het. Ze bleven positief, deden wat ze konden om het bestaan voor de ander zo goed en comfortabel mogelijk te maken, hoopten – tegen beter weten in – op een goede afloop. Toch liep hun pad vanaf de seconde dat de dood werd aangezegd, voor beide partners volkomen anders. De een moest in het reine zien te komen met de dood, de ander met doorleven in haar eentje.

Aanvankelijk dacht ik uit te kunnen gaan van de reis van de heldin die ten grondslag ligt aan sprookjes en sagen, mythes en films. De hoofdpersoon leeft redelijk onbezorgd haar leven, tot

er op een dag iets voorvalt dat haar bestaan op de grondvesten doet schudden. Panisch doet ze een poging om alles bij het oude te houden. Als ze niet kijkt, is wat haar ten diepste schokt misschien niet waar, niet gebeurd. Maar, of ze wil of niet, ze moet eraan geloven. Ze komt voor onmogelijke keuzes en hachelijke besluiten te staan. Ze moet al haar innerlijke krachten aanspreken om in de snelheid waarmee haar leven verandert het hoofd boven water te houden. Niet één keer, niet tien keer, maar telkens opnieuw baant ze zich een weg naar een nieuwe stabiele situatie waarin ze weer van het leven kan genieten en geluk kan ervaren.

Ik had een mooi schema gemaakt van die heldinnenreis, maar helaas paste wat de weduwen me vertelden daar niet netjes in. Hun verhalen over wat hun overkwam en hoe ze daarmee omgingen waren niet rechtlijnig. Hun gevoel bewandelde kronkelwegen. Hun rouw kon zich een tijdje rustig houden om zich vervolgens zonder pardon weer op de voorgrond te dringen. Het bevechten van het leven alleen bleek een oefening in herhaling. Telkens teruggaan naar het moment waarop ze hoorden wat ze allerminst wilden, naar onvermijdelijke beslissingen die ze moesten nemen, naar de laatste ogenblikken. Weer overrompeld worden door vreselijke vragen die in het holst van de nacht komen spoken – hebben ze hun lief wel alles gegeven wat ze te geven hadden? Opnieuw toeslaande twijfels of ze het in haar eentje wel redt en of het leven ooit nog leuk zal worden. Zulke gevoelens zijn geen kwestie van *been there, done that*. Je kunt ze niet afvinken en door naar het volgende onderwerp.

Een teruglussende tijdlijn

Vijftien vrouwen leer je in dit boek kennen. Ze komen niet allemaal in elk hoofdstuk voor, simpelweg omdat de een over het

ene onderwerp veel te vertellen had en een volgende juist een ander aspect mooi belichtte. Ze vullen elkaar aan en spreken elkaar van tijd tot tijd tegen, omdat niet iedereen hetzelfde op dezelfde manier beleeft. Bovendien zaten ze in verschillende fasen van het omgaan met het verlies. Bij de een was het overlijden meer dan twintig jaar geleden, bij de ander iets meer dan één jaar en bij de rest ergens daartussenin.

Allemaal lopen ze op een tijdlijn. De een beleefde na de dood van haar geliefde een onverwachte euforie of opluchting, bij de ander leek het alsof met de dood haar hart doorkliefd was, de volgende functioneerde vanaf het overlijdensuur op de automatische piloot. Hoe dan ook kwam na de dood de uitvaart. Vervolgens de eerste weken en maanden van desoriëntatie en dikke mist terwijl er ondertussen van alles geregeld en besloten moest worden. Een aantal vrouwen vertelde over het soms spectaculaire contact dat ze met hun geliefde over de grens van de dood heen ondervonden. De steun van vrienden komt aan de orde, maar niet zo uitgebreid als ik had verwacht.

In het hart van het boek zit een hoofdstuk over ‘weduwewinst’. Dit in eerste instantie misschien controversiële begrip werd me aangereikt door de zussen Margreeth en Jolien, die drie maanden na elkaar weduwe werden. In hun vele telefoongesprekken signaleerden zij dat het rouwen hun ook zelfinzicht opleverde en hulpvaardigheid van mensen achter loketten en aan de andere kant van de telefoon, van vrienden die hielpen opruimen of hen op vrijdagavond uitnodigden – en dat je eindelijk de lelijke eetkamerstoelen weg kunt doen die hij inbracht. Weduwewinst omschrijven zij als de opbrengst van de innerlijke weg die je loopt wanneer je bewust omgaat met wat je in je rouw tegenkomt.

De tijdlijn heb ik vanaf dat punt doorgetrokken naar hoe de vrouwen vormgaven aan hun onbedoeld nieuwe leven. Wat velen hielp was weer aan het werk gaan, maar o wee, dan komt de leegte van het weekend. Voor sommigen blijft het moeilijkste moment de zaterdagochtend, wanneer ze zo fijn samen aan konden rommelen. Anderen hebben de grootste moeite met kerst, of überhaupt vakantie.

Ze vinden hun leven opnieuw uit en kunnen weer genieten, maar dan worden ze ineens huilend wakker of moeten ze zonder aanwijsbare reden weer in paniek naar adem happen. Wanhopig vragen ze zich af of ze ooit met hun verdriet zullen leren leven. Terwijl de buitenwereld al lang met andere zaken en andere mensen bezig is, lussen zij zo heen en weer op de tijdlijn van hun hartenpijn. Ze dachten dat ze al ergens waren, maar de rouw heeft een eigen programma dat zich niet aan de verwachtingen houdt.

Dolgraag zouden ze ook prozaïscher zaken met hun steun en toeverlaat willen bespreken. Diens mening horen over wel of niet verhuizen bijvoorbeeld. Vertellen hoe mooi een concert was, hoe ze zich zorgen maken over een kind of een kleinkind. Velen hebben weer ruimte voor een nieuwe partner – maar niet allemaal vinden ze iemand met wie ze lief en leed, bed en bad willen delen.

Wat helpt is dat het doodgewone leven doorgaat. Je moet toch op een goed uur weer iets drinken, wat eten, boodschappen doen. Maar het wordt nooit meer zoals het was en je moet, met een beeldspraak van de jongste weduwe in dit boek, het muntje blijven omdraaien zodat de lichte kant steeds boven ligt.

De naam van hun lief moet genoemd blijven. De vrouwen

vinden het heerlijk wanneer familie en vrienden aan hem of haar refereren en hun de kans geven iets op te dissen over dege-
ne die ze vaak nog zo vreselijk missen. En met het aangaan van
een nieuwe relatie blijft hij of zij onverbrekkelijk deel van hun
leven.

Veel weduwen tonen zich dankbaar voor de tijd die ze samen
hebben gehad, maar weduwen is ook een onverbiddelijk werk-
woord dat ze in hun eentje moeten leren vervoegen. Ze nemen
mee wat goed was en vinden uit wie ze in de nieuwe hoedanig-
heid zelf kunnen zijn. Ze komen niet zozeer over het verlies heen
als dat ze erdoorheen gaan.

Ik was geroerd door wat de weduwen met mij wilden delen. Dat
dit boek jou ook mag raken. Omdat je je lief verloor of omdat je
weduwen kent die je beter wilt begrijpen en steunen. Want, zo-
als Eugénie zei, wier man uit angst voor dementie het heft in ei-
gen hand nam: 'Al kan niemand helpen, er voor me zijn hielp
toch.'

De weduwen

Alice (1948) kwam in 1973 met twee kinderen uit Suriname naar Nederland, waar ze trouwde met de vader van haar oudste zoon. Ze kregen nog twee kinderen, maar ze was ongelukkig tot ze een openbaring kreeg, en christen werd. Haar man kreeg Parkinson en stierf in november 2016. Al snel bleek ze het leven alleen leeg en eenzaam te vinden. Ze formuleerde precies wat voor levensgezel ze wilde, vond hem via een datingsite en is opnieuw getrouwd.

Annelies (1956) is in juni 2013 in het ziekenhuis getrouwd met de liefde van haar leven met wie ze twaalf jaar samen was. Krap drie weken later besloot hij tot euthanasie. Ze steunde hem, al wilde niets in haar zonder hem verder leven. Als ondernemster mist ze zijn advies, maar het allermeeft mist ze het goede leven met hem en zijn vier en haar twee kinderen. Ze wil graag een nieuwe leukerd, maar de dates verlopen tot nog toe desastreus.

Claire (1955) werd overvallen door de kanker van haar man. Hij vond zijn ziekte en naderende dood geen onderwerp van gesprek, maar het ging wel erg snel bij hem. Haar drie kinderen

noemden de goede vrienden die in de maanden van zijn ziekte en sterven in 2015 dicht om hen heen stonden, de *inner circle*. Met een van hen trok ze veel op en er ontstond iets dat hen allebei verraste. Ze is kleiner gaan wonen, maar wel alleen.

Eugénie (1957) was veertien jaar jonger dan haar levenslustige man. Dat was nooit een punt, tot bij hem het vermoeden postvatte dat hij aan het dementeren was. Zijn broer noemde zijn zelfdoding een daad van moed en liefde. Zo ziet zij dat ook. Ze verhuisde, volgde traumatherapie en heeft haar leven weer op de rit, maar echt gehuild heeft ze sinds zijn dood eind 2014 nog altijd niet.

Evelyne (1948) vindt dat ze na 35 fantastische jaren wonen en werken met haar man niet mag klagen, maar na zijn dood in juni 2018 wordt ze nog regelmatig snikkend wakker. Ze blijft een veelgevraagd architect en ontwerper, een actieve moeder en ‘Omalyne’, en een gretige bezoeker van tentoonstellingen, concerten en opera. Zonder hem is er eigenlijk niks aan, maar ze zet door.

Helene* (1947) schoot na het hartfalen van haar man in 2011 meteen in de doe-modus. Ze moest zorgen dat het ziekenhuis zijn niet-reanimeerpas respecteerde, de kapper vinden waar hij onwel was geworden en zijn appartement verkopen en leeghalen. Het eerste jaar heeft ze weinig gekookt en veel gereisd. Ze gaat nog altijd veel de deur uit, maar wat mist ze het om hem te kunnen vertellen wie ze nu weer tegenkwam.

Jolien (1958) merkte in de coronatijd hoe de rouw haar al had geleerd om in onzekerheid over de toekomst te leven. Na dertien maanden keihard vechten voor herstel na een hersenbloeding koos haar man in september 2015 voor euthanasie. Postuum en in vergelijking met andere mannen is ze zijn eigenzinnigheid en autonomie nog meer gaan waarderen. Jolien is de jongste zus van Margreeth, die drie maanden na haar weduwe werd.

Lili (1928) werkte nog als klinisch psycholoog toen haar echtgenoot in 2007 overleed. Ze bouwde haar praktijk af en verhuisde uit het huis waar haar kinderen waren opgegroeid. Een nieuwe fase ingaan vond ze niet dramatisch; wel dat ze haar eigen identiteit moest hervinden omdat de twee-eenheid waar ze ruim vijftig jaar in had geleefd, er plotseling niet meer was. Haar moeder zei vroeger al dat de ouderdom vervelend was. Daar moet ze nu vaak aan denken.

Margreeth (1949) en haar tweede man zaten na het eten graag uren aan de keukentafel om de wereldproblemen te ontrafelen, elkaar te ondersteunen bij het leven van het leven, ook – of misschien wel juist – toen de dood werd aangekondigd. Nadat bij hem een melanoom was weggehaald, hing de kanker vijf jaar boven hun hoofd. Hij verdiepte zich in bewustzijnsontwikkeling en was begin januari 2016 klaar om te gaan. Maar hij liet wel wat achter.

Marianne (1945) trouwde op 23-jarige leeftijd in New York met een Irakees die een maand later stierf. Ze kwam terug naar Nederland, trouwde opnieuw, kreeg een dochter en maakte carrière bij een groot bedrijf. Haar tweede echtgenoot leefde na een

groot hartinfarct tien jaar redelijk zorgeloos maar uiteindelijk werd hartfalen hem in 2011 fataal. Na zijn dood woonden hun dochter en diens partner een paar jaar bij haar in. Nu ontdekt ze hoe het is om alleen te leven.

Marieke (1971) werd op haar 25ste verliefd op een weduwnaar van nog net geen vijftig, die altijd al zei dat hij niet oud zou worden. Veertien jaar waren ze samen voordat hij begin 2011 aan kanker overleed. Al heeft ze verbouwingsplannen, het huis is vrijwel zoals het was en ze zoekt nog altijd graag gezelschap buitenshuis. Ze fantaseert weleens over een nieuwe man, maar kan zich toch niet voorstellen dat die dan bij haar op de bank zit.

Marijke (1945) vindt dat ze enorm heeft gebouwd met haar tweede man, haar *soulmate*, die in de zomer van 2015 overleed. Samen coachten ze mensen op weg naar meer eigenheid en hun werk zet zij met het team op haar manier voort. Ze oefent in levenskunst, oftewel het leukst mogelijke mens te zijn voor zichzelf en voor anderen. Ze heeft altijd een gevende instelling gehad en sinds ze alleen is, geniet ze daar des te meer van.

Pauline (1954) heeft een leven vóór het rampjaar 1997, waarin haar moeder stierf en haar vriendin vlak daarna voor de trein ging staan, en erna. Zij begrijpt niet dat sommige mensen moeten nadenken over de datum waarop ze hun lief verloren. Dat is de belangrijkste dag in iemands leven – en dus van jou. Ze had zich vast voorgenomen om niemand ooit meer zo dichtbij te laten komen, maar is alweer jaren gelukkig getrouwd.

Philippine (1973) heeft een zoontje dat nog geen anderhalf jaar oud was toen zijn vader in 2013 bij het skiën verongelukte. Zij waakte die nacht in de tegendraadse hoop dat hij nog thuis zou komen. Om haar leven een nieuwe wending te geven, zocht ze een baan op Curaçao, maar na een jaar kwamen ze terug. Juist omdat niet alleen het gemis maar ook het verdriet van het opvoeden van een kind zonder vader elke dag in haar leven is, bleken familie en oude vrienden belangrijk.

Sophie* (1948) bleef op de dag dat het hart van haar man het begaf, iets langer op de rechtbank om een stuk af te maken. Al had ze op die laatste dag van mei 2011 naast hem gelegen, dan nog had ze niets van zijn hartfalen gemerkt, hoorde ze tot haar opluchting van de cardioloog. Een van haar vriendinnen had zich na de dood van haar echtgenoot helemaal teruggetrokken. Sophie was juist dankbaar voor alle mensen om haar heen. Twee weken is ze thuisgebleven, maar nietsdoen is voor haar geen optie.

* Pseudoniem

1 Een scheur in je bestaan

Voordat hij de sleutel in het slot steekt, weet ik al dat hij het is. hoor ik het aan zijn voetstappen of is het zijn kucheje? Of ben ik als een hond die op het moment dat diens baas een treinreis verderop het kantoor verlaat, verwachtingsvol bij de voordeur gaat liggen? Zijn we zo nauw met elkaar verbonden?

In het café weten de mensen waarom mijn lief vertrekt wanneer hij na twee of drie biertjes opstaat. 'Koken voor de vrouw,' zeggen ze tegen elkaar bij het uitzwaaien. Terwijl ik nog wat afmaak in mijn kantoor, begint hij in de keuken de groenten te wassen en te snijden. Ik kom erbij met de krant, lees een stukje voor, dek de tafel en we bespreken onze dag. Ik ruim de afwasmachine in, maak een kop thee. Omdat mijn afwassen vooral bestaat uit met de borstel in de pannen roeren tot ik denk dat het wel genoeg is, maakt hij die liever zelf schoon. Dan gaan we onze avond in. Ieder op een eigen bank met een boek of ik met de telefoon in bad en hij bij de televisie. Kleine handelingen, een patroon zoals we dat samen in de loop der jaren hebben ontwikkeld, een routine waar we allebei in gedijen. 'De dagelijkse intimiteit' noemde de man van Margreth dit ver-

trouwde ritme van een relatie. Een manier van doen die aan elke verhouding eigen is, en die we onbewust de toekomst in projecteren. We denken samen oud te worden. We weten natuurlijk dat we kwalen zullen krijgen, maar toch zien we wat komt veelal als een op dezelfde voet voortgaande verlenging van wat *is*.

Voor vrouwen die hun lief verloren werd een dag die net zo begon als alle andere, ineens 'de dag waarop'. De dag waarop ze hoorden dat hij kanker had, de dag waarop zijn hart ophield met kloppen, de dag waarop zij voor de trein ging staan, de dag waarop hij verongelukte. De dag die hun bestaan in tweeën scheurde.

Claire

Aanvankelijk maakten ze zich geen zorgen over zijn verkoudheid die maar niet overging. Het heerste, dus wat wil je. Na een paar weken kampte hij er nog mee en liet hij foto's maken. Echt ongerust waren ze niet. Zij was met vriendinnen een week op pad en kwam op de avond voor Koningsdag nietsvermoedend thuis. Hij had de uitslag de vorige dag al gekregen, maar had haar op haar tripje niet lastig willen vallen. Heel rustig vertelde hij over de longkanker die al was uitgezaaid.

'Ja, liefje, het is niet altijd bij de burens. Nu heb ik het.'

De volgende ochtend werd ze gewoon wakker zoals altijd. Terwijl de dag ervoor nog zo onbezorgd was begonnen, viel binnen een paar seconden het besef boven op haar dat er iets heel naars was gebeurd en dat hun leven voorgoed was veran-

derd. Toch vierden ze ook deze Koningsdag traditiegetrouw met vrienden in de stad.

Een paar dagen later ging ze alleen naar een voorstelling in Carré waar ze de kaartjes al voor in huis hadden. Hij had last van zijn rug en zij had het hart niet om iemand anders mee te vragen. Zat ze daar met een lege stoel naast zich.

Zo wordt het dus, dacht ze. De boot gaat verder, de vrienden gaan door en ik zal de kinderen wel zien opgroeien.

Alles straks in haar eentje te moeten doen leek onwerkelijk. Niet te bevatten. Surrealistisch. En misschien hoefde het niet. Hij hield zo van het leven en als hij goed zou eten en alles deed wat in het boek *How to Survive Cancer* staat, zou hij het wellicht redden. Ze dacht aan al die keren dat niemand een parkeerplaats kon vinden en er voor hun neus net een auto wegreed. Zelf was hij ervan overtuigd dat hij bij de prognose van zes maanden tot drie jaar aan de goede kant zou zitten. Zij wilde net zo positief denken, nam ze zich tijdens de voorstelling voor. Ze ging de tijd die hij nog had, zo goed mogelijk maken.

Ze had ooit gehoord dat sommige mensen die terminaal ziek zijn zich terugtrekken in een eigen wereld. Hij deed dat ook. Zijn ziekte was wat hem betreft geen onderwerp van gesprek. Hun drie kinderen kwamen veel, maar moesten dat van hem niet overdrijven. Hij wilde dat ze vooral hun eigen jonge leven leidden en niet te veel rekening met hem gingen houden. Dat vond hij nergens voor nodig.

Mensen stuurden kaartjes, deden brieven en kleine cadeautjes in de bus, wilden langskomen, voor hen komen koken. Hij wist precies wie hij uit hun grote vriendenkring wel en niet wilde zien; mensen die hem goed deden en hem afleidden, mensen met wie hij een boeiend gesprek kon voeren en met

wie hij kon lachen. Hij zette de toon. Geen drama, geen medelijden over hoe snel hij achteruitging. Hij was nog wie hij altijd geweest was. Snel, scherp in zijn oordeel, geestig en breed geïnteresseerd.

Een goede vriendin van hem die een paar weken later zijn uitvaart zou leiden, zag dat veel onbesproken bleef. Met zachte drang raadde ze Claire aan om zaken aan te kaarten, maar zo zat hun relatie niet in elkaar. Zij ging nu echt niet tegen hem zeggen: ‘Luister eens, ik hoop dat je nog tien jaar blijft leven, maar laten we even door wat praktische en financiële zaken heen gaan.’

Dat hadden ze in haar ogen moeten doen toen er nog geen vuiltje aan de lucht was. Daar was het nu te laat voor. Als hij haar niet met zijn pijn en angst wilde belasten, ging zij dat bij hem ook niet doen. In de maanden waarin ze de ene slechte boodschap na de andere kregen, hielden ze op die manier de moed erin. Anders kon je er net zo goed meteen mee kappen, vonden ze. Zo liepen ze samen en elk op een eigen weg.

Hij had geen bucketlist. In dat opzicht hebben ze in de veertig jaar dat ze elkaar kenden, niets laten liggen. Ze ontmoetten elkaar in hun studententijd en hadden geluk gehad met een goed huwelijk, drie kinderen en veel vrienden om zich heen. Dat hadden ze zich altijd terdege gerealiseerd.

Ze zag hem achteruitgaan, maar ze zag het tegelijkertijd niet. Zelfs in het gesprek waarin de artsen hem vertelden dat chemo geen zin meer had, dacht ze niet direct aan zijn dood. Grappend en overmoedig praatten ze op die mooie vrijdag in augustus, iets meer dan drie maanden na het eerste bericht dat het mis was, met de oncoloog over immuuntherapie. Daarvoor moest hij wel in een goede conditie zijn, zei de specialist. Demonstra-