

Isa Hoes & Merlijn Kamerling

# JE BENT NIET ALLEEN

*Hoe ga je om met het verlies van een dierbare?*



*Opgetekend door Matthijs Kleyn*

ISBN 978-90-225-9501-5

ISBN 978-94-023-1883-8 (e-book)

NUR 320

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Portretfoto's Isa & Merlijn: © Mark Uyl

Zetwerk: Elgraphic

© 2022 Isa Hoes, Merlijn Kamerling en Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand dankzij bemiddeling van Sebes & Bisseling  
Literary Agency te Amsterdam.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Voorwoord 7

Het overlijden 11

Het opbaren 15

Begraven of cremeren 19

De uitvaart 23

Na de uitvaart 29

Interesse 35

Therapie 37

Uitingsvormen 43

Op bezoek bij

Edwin Spee en Julian van de Kamp 53

Drijfveer 73

Sociale media 77

Afscheid 79

Op bezoek bij

Xandra en Lola Brood 85

Eenoudergezin 105  
Geloof 109  
Terug naar school 115

Op bezoek bij  
Raymond en Eva van de Klundert 119

Weer aan het werk 137  
Opruimen 143  
Een nieuwe relatie 149  
De eerste zoen 153  
Foto's 155

Op bezoek bij  
Marjan Huydts 159

Zwelgen 175  
Privacy 179  
Schoonfamilie 181  
Een plek om te bezoeken 183  
Feestdagen 189

Op bezoek bij  
Humberto Tan 191

Dromen 209  
Afleiding 211  
Fases 215

Nawoord 221

# VOORWOORD

**ISA**

Soms gebeurt er in je leven iets heel verschrikkelijks. Je partner wordt ziek en overlijdt, je verliest een dierbare tante. Of door een speling van het lot moet je ineens beslissen over leven of dood. Hoe ga je om met die grote gebeurtenis en de effecten daarvan? Op jouw leven, dat van je gezin, je kinderen. Bij ons was dat het verlies van mijn grote liefde en de vader van mijn kinderen. Ons vangnet op dat moment was gigantisch. Van lieve familie en vrienden tot zelfs wildvreemden die heel onverwachte warme reacties gaven. Dat was hartverwarmend en zorgde ervoor dat ik weer even door kon – naast het feit dat ik door móést voor mijn kinderen. In mijn meest verdrietige momenten was dat echt een grote steun.

Waar Vlinder, vijf jaar oud toen, het liefst ‘gewoon’ door wilde gaan met leven en geen verdriet van mij kon zien, was de rouwperiode voor de elfjarige Merlijn heel ingewikkeld. Al die liefde en aandacht van de mensen om ons heen werkte voor hem soms verstikkend. Hij wilde vooral met rust gelaten worden, hij kon toen nog helemaal niet dealen met zijn emoties.

Maar uiteindelijk, met of zonder hulp, moet je erdoorheen! Elke dag zul je een reden moeten vinden om op te staan, om de dingen te doen die gedaan moeten worden, om

de zin van het leven weer te vinden, om grote en kleine beslissingen te nemen voor de toekomst, om de feestdagen door te komen, vakanties te regelen, verjaardagen te vieren en ga zo maar door. En dan noem ik alleen nog maar de highlights uit een leven. Iedere dag is er wel iets waarvan je denkt, eh... wat moet ik hiermee? Wat nu? Hoe zou hij dat gedaan hebben? Kan ik dit en wat is dan de juiste keuze?

Ik ben iemand bij wie het glas niet alleen halfvol is, maar vaak zelfs bijna vol. Merlijn daarentegen ziet misschien eerder hoe leeg het is. Wat de waarheid is? Die is voor iedereen verschillend. Daarom is het ook zo lastig om te zeggen: zó moet je omgaan met verlies. Want mijn weg was niet Merlijns weg en misschien al helemaal niet jouw weg. Maar toch durf ik wel te zeggen dat het boek dat je nu in je handen hebt een kleine houvast kan zijn. Omdat wij alweer een ruime tien jaar verder zijn. Omdat we al allerlei keuzes hebben gemaakt die soms fantastisch waren en soms ronduit fout. Wij hebben onszelf en elkaar inmiddels wel vergeven voor wat we fout hebben gedaan, voor wat we niet hebben gedaan en voor wat we hadden willen doen maar niet durfden. Je zult zien, ook jij gaat je eigen weg bewandelen. Die zal je de goede kant op sturen, en ook al zal die weg heel veel hobbels en bochten kennen, je zult merken dat je doorloopt. De goede kant op. De kant van weer doorkunnen. Want dat is wat ons betreft het belangrijkste. En omdat we ons op die weg – de een meer dan de ander – allebei heel eenzaam hebben gevoeld, willen we je bijstaan. Zodat je weet dat je niet alleen bent. Want jij hebt misschien niet een heel groot vangnet. Of je durft niet om hulp te vragen. Of je vindt, net als de mensen om je heen, dat het nu wel tijd is om het af te sluiten. En dat vind je dan zelf misschien ook, maar je hebt geen idee hoe

dat moet. We herkennen dit en we weten dat je, net als wij toen, waarschijnlijk nog een lange weg te gaan hebt. Maar er komt altijd een moment, vroeg of laat, dat je ziet dat het ergste achter de rug is. Dat je weer door kunt met leven, met geven, met opvoeden, met opnieuw genieten. Dat je terugkijkt en ziet: ik ben verdergegaan en dat mag.

Wij staan inmiddels op dat punt, en dan is het tijd om die kennis te delen. Om elkaar te helpen in tijden waarin je denkt dat je er nooit meer uit komt. Wel waar, zeggen wij. Je kunt het. En onderweg zijn wij er af en toe: als je dit boek openslaat, even een hoofdstuk leest omdat je erdoorheen zit en nieuwsgierig bent hoe anderen dat doen of gedaan hebben. Hopelijk kun je daarna met een glimlach of na een flinke huilbui weer verder. Want dat gunnen we je. Dat steuntje in de rug, wat wij niet voelden of zagen of durfden te vragen, dat heb je nu vast. Gebruik het wanneer je er even doorheen zit of als je vragen hebt. En leg het ook weg wanneer je gewoonweg verder moet met leven.

Rouwen kun je op veel verschillende manieren doen. Ook Merlijn en ik hebben dat heel verschillend gedaan. Maar we hebben ook veel aan elkaar gehad. Ik, als moeder, heb veel geleerd van zijn eerlijke kijk op de wereld die ik negatief neigde te noemen. Maar ik moest op bepaalde momenten – en achteraf gezien had ik dat soms eerder moeten doen – toegeven dat hij wel degelijk gelijk had. Bijvoorbeeld toen zijn school ontoereikend handelde. Of dat de wereld nu eenmaal niet zo leuk is als ik mezelf wijs wilde maken.

Omdat we behoorlijk open zijn geweest in onze boeken *Toen ik je zag* en *Nu ik je zie*, kunnen en willen we ook nu niet achterblijven. Naar aanleiding van die openheid krijgen we nog

vaak een hoop reacties en ook veel vragen bij lezingen en andere optredens. We proberen die vragen in dit boek te beantwoorden door te vertellen over onze ervaringen. Op onze eigen manier; open, eerlijk en direct, maar altijd liefdevol. En we hopen dat dit je een beetje gaat helpen op het pad dat je nu bewandelt. In een leven dat nooit meer wordt zoals het ooit was en ook nooit meer zo zal worden. We wensen je toe dat je op een dag wakker wordt en denkt: wauw, ik kan dit. Ik had het nooit gedacht en nooit durven hopen, maar ik ben blij met mijn 'nieuwe' leven. Een leven vol verrassingen, met heel mooie en dierbare herinneringen én een toekomst waar ik naar uitkijk. Lang of kort, ik mag hier nog alles uithalen. Kom maar op!



# HET OVERLIJDEN

**ISA & MERLIJN**

Op een dag is het zover: iemand van wie je heel veel houdt, is dood. De handen waar je in kneep, knijpen niet meer terug. De ogen die je altijd aankeken, kijken nergens meer naar. Hoewel de dood altijd ditzelfde effect heeft, is geen enkel overlijden hetzelfde. Niet alleen doordat de oorzaak van overlijden veelal verschilt – een ongeluk, ouderdom, een fysieke of mentale ziekte – maar ook doordat de ene overledene een heel andere rol in je leven vervult dan de andere. Soms staat diegene ontzettend dichtbij doordat hij of zij een onderdeel is van je gezin, een andere keer komt die persoon uit een ander of uit een vorig gezin. Bijvoorbeeld je broer of zus met wie je vroeger onder één dak leefde. Dat hoeft het verdriet niet minder intens te maken. Juist als je elkaar gedurende het verdere leven minder vaak hebt gesproken, kan een overlijden extra meedogenloos zijn doordat het een einde maakt aan voornemens om elkaar vaker te zien.

Onlangs is de vader van Antonie overleden. We konden nog afscheid van hem nemen, al bleken we daar niet heel goed in te zijn. We zeiden alle drie niet veel tegen elkaar. Hij knikte naar ons en wij knikten terug. We zeiden ‘dag’, zoals we altijd ‘dag’ zeiden als we weggingen. Maar ditmaal wisten we dat dit de allerlaatste keer was dat we afscheid namen,

voorgoed. We hebben hem niets gevraagd bij het afscheid nemen, hij heeft ons niets verteld. Geen wijsheden, geen complimenten, geen laatste verhaal. Maar dat hoefde ook niet, een blik en een knuffel waren genoeg. Heel anders ging dat bij Antonie, van wie we geen afscheid konden nemen.

Waar het overlijden van Antonies vader eraan zat te komen en verder van ons afstond, kwam het overlijden van de man die bij ons gezin hoorde als een totale schok. Op zo'n jonge leeftijd – vierenveertig was Antonie – hoor je nog niet dood te gaan. Inmiddels weten we niet beter: hij is er niet meer en hij komt nooit meer terug. Dat besef kwam in fasen tot ons, op momenten die heel onverwachts waren en ook heel veel pijn deden. Dat gebeurde in periodes waar we onszelf kwijtraakten en waar we ook elkaar soms – als moeder en zoon – even niet meer vonden. Maar door altijd naar elkaar te blijven reiken, al deden we dat meestal in stilte, is het ons steeds gelukt om dicht bij elkaar te blijven en de dood niet toe te staan ons leven te verpesten. Want daar is het leven veel te mooi voor en de dood veel te lelijk.

## **ISA**

De eerste keer dat ik iemand verloor en dat met Merlijn kon delen, was toen mijn moeder overleed. Zij was dement geworden en stierf een half jaar eerder dan Antonie. Haar overlijden kwam nog best onverwachts, hoewel ze al een tijdje verpleegd werd. Mijn moeder at steeds slechter, waardoor sondevoeding werd overwogen. Ik denk dat ze dacht: dat ga ik niet doen!, want de volgende dag overleed ze in haar ochtendslaapje. Ineens was ze dood.

Daar spraken we thuis niet moeilijk over: 'Oma is overleden,' vertelden we Merlijn en Vlinder. Er was ruimte voor el-

ke vraag die gesteld moest worden. Zo ging het een half jaar later ook toen Antonie overleed. Het gekke is dat geen van beide kinderen na het overlijden vroeg hóé hij een einde aan zijn leven had gemaakt, maar wel of hij er mooi uitzag. Dat is blijkbaar belangrijk, om degene die overleden is te zien zoals we hem of haar willen zien. Het aangezicht van de dood is nodig om te kunnen beseffen dat iemand er niet meer is en niet meer wakker wordt. Bij een ouder iemand – zoals een oma – gaat dat makkelijker dan bij een jong iemand zoals Antonie. Antonie was namelijk heel mooi toen hij dood was, mooier dan in de laatste fase van zijn leven waarin hij er moe en slecht uitzag van de zorgen. Die verdwenen van zijn gezicht toen zijn leven en daarmee zijn zorgen stopten.

*‘What the fuck,’* zeiden sommige mensen toen ze hem zagen na zijn overlijden, *‘wat is hij weer superknap.’*

Op de avond van zijn dood werd Antonie meegenomen door de politie, er moest onderzocht worden of zelfdoding wel de daadwerkelijke doodsoorzaak was. Toen dat het geval bleek, werd zijn lichaam vrijgegeven en kwam hij de volgende dag weer thuis.

Merlijn verzamelde allerlei mooie spulletjes om bij hem neer te leggen. Zo ontstonden er als vanzelfsprekend allerlei rituelen. Het huis stroomde dagelijks vol met mensen die allemaal hun eigen reden hadden om er te zijn. Sommigen wilden het liefst bij Antonie zitten, anderen wilden praten of gewoon huilen – of lachen. Weer een ander richtte zich vooral op de kinderen, terwijl een familielid dat zijn gevoelens nooit makkelijk deelde de hele dag in de keuken stond om voor iedereen te koken. Al die dingen zijn een troost: of het nou een schouder, een hand, een gesprek of een aangereikte zakdoek is. En als je van al die dingen ongemakkelijk wordt,

hoef je heus niet weg te blijven. Een warme maaltijd bereiden en een glas bijschenken is minstens zo troostend en wordt net zo – en op sommige momenten zelfs meer – gewaardeerd. Het zijn namelijk de kleine gebaartjes die een afschuwelijke periode lichter kunnen maken. De buurman die de kinderen meenam om een paar uur te gaan bowlen. Een goede vriendin wilde Antonie wassen en aankleden. Een zwager wilde in zijn werkplaats eigenhandig Antonies kist timmeren en liet Merlijn daarbij helpen. Of een vriendin die me er even aan herinnerde dat ik een bad had waarin ik even kon ontspannen. Dat soort alledaagse dingen zie je dan over het hoofd. Dus het geeft niet als je niet weet wat je moet zeggen, het is niet erg als je niets durft te vragen. Als je er maar bent, zodat je kunt laten weten: je bent niet alleen.

# HET OPBAREN

## ISA & MERLIJN

Eén van de eerste beslissingen die je moet nemen wanneer iemand overlijdt, is de keuze van de plek waar familie en vrienden afscheid mogen nemen en of de kist daarbij open of dicht is. De uitvaartondernemer zal je wijzen op de verschillende mogelijkheden en de bijbehorende voor- en nadelen. Of de kist open of dicht moet hangt vooral af van hoe de overledene eruitziet: is het verschil niet te groot met hoe hij of zij er ook bij leven uitzag? En zou die hij of zij het zelf eigenlijk wel gewild hebben om aangestaard en aangeraakt te worden?

Wat betreft de plek waar de kist komt te staan, zijn de twee meest voorkomende opties thuis of in een uitvaartcentrum. Als je dus geen zin hebt in veel bezoek en koffiezetten, kies dan vooral voor het uitvaartcentrum. Wij kozen daar niet voor toen Antonie overleed, dat voelde gewoon niet goed. In een uitvaartcentrum lag hij zo in zijn eentje en veel te ver bij ons vandaan. Zijn vader stelde voor dat Antonie in hun huis opgebaard zou worden, maar dat wilden we niet. Hij hoorde immers bij ons. Na het politieonderzoek vlak na zijn overlijden, werd Antonie terug naar Zevenhoven gereden. We stonden in de deuropening toen hij weer thuiskwam. Dat was eng en het was raar, maar het was ook het begin van een heel

mooie week. Het was begin oktober en precies op het moment dat hij thuiskwam, brak de zon door nadat het wekenlang heel koud en donker was geweest. De zon ging ook pas weer weg toen hij ook weer wegging, op de dag van de begrafenis. Doordat de zon volop scheen, konden wij elke dag in de tuin zitten terwijl hij binnen lag. Antonie werd opgebaard in een kamer aan de zijkant van het huis in zijn lichtblauwe lievelingsblouse, omdat we hem daar het liefst in zagen.

## **MERLIJN**

Mijn vader lag niet in een kist, die wilden we zo lang mogelijk uit zijn buurt houden. Bovendien vond ik het cool dat een oom voorstelde om die kist zelf te maken en dat ik daarbij mocht helpen. Die oom is timmerman en heeft een eigen werkplaats. Ik heb daar later nog wel bijbaantjes gehad, maar de kist van mijn vader was het eerste wat ik er maakte. Dat klinkt misschien luguber – een jongetje van elf dat meettimmert aan een doodskist – maar het was een heel fijne afleiding in een verwarrende week, in een huis waarin werd gehuild door mensen die ik eigenlijk helemaal niet goed kende. In de werkplaats van mijn oom werd niet gehuild, daar stond de radio aan en maakten de mannen grapjes. Toen de kist af was, was iedereen trots op het eindresultaat. Pas toen, vlak voor de uitvaart, ging mijn vader erin. Tot dat moment lag hij gewoon op een bedje, zoals hij dat wel vaker deed.

## **ISA**

Het kwam niet alleen door zijn leeftijd dat Antonie er zo goed uitzag, het kwam ook doordat hij was gebalsemd. Toen

mijn moeder een half jaar eerder overleed kon zij niet binnen het gebruikelijke aantal dagen gecremeerd worden. Zij werd daarom gebalsemd, waardoor het lichaam zeker tien dagen goed zou blijven. Toen Antonie overleed herinnerde ik me dat weer, waardoor ik vroeg of dat bij hem ook mocht.

Door de balseming hoefde Antonie niet thuis op een zomende koeltafel te liggen en hield hij zijn natuurlijke huidskleur. Dat is heel mooi, maar het was daardoor ook moeilijk te beseffen dat hij niet meer wakker zou worden. Door de balseming werd hij niet stijf; er werd een middel in hem gespoten dat hem soepel hield en voorkwam dat het lichaam zou ontbinden. Eenmaal in het graf gebeurt dat ook niet, het lichaam verandert in de loop der tijd in stof. Misschien vind ik dat nog wel het fijnste aan balseming; dat dat lichaam waar je zo veel van houdt niet zo'n naar proces ondergaat. Of verbrandt. De avond voor de uitvaart zat ik met Merlijn en Vlinder bij Antonie en maakte ik een soort van grapje: zullen we hem gewoon lekker houden? Dan leggen we een stapel stenen in de kist, en blijft papa gezellig bij ons. Hij zag er zo goed uit, ik kon me niet voorstellen dat we hem niet meer elke dag zouden kunnen zien. Hoewel het tegenstrijdig is om iemand dood te zien terwijl die er niet echt dood uitziet, raden we het toch iedereen aan. Het is namelijk erg prettig (en menselijk) dat er zo veel mogelijk doodsheid – een witte huid, koude handen, ingevallen wangen – weg wordt gehouden van je geliefde. Hoewel ik moet vermelden dat de beloofde tien dagen dat een lichaam goed blijft niet gehaald werden. De ochtend na mijn voorstel om hem bij ons te houden, schrok ik voor het eerst van zijn uiterlijk. Het was de dag van zijn uitvaart, zes dagen na zijn overlijden, en toen zag hij er toch wel erg overleden uit. Zijn ziel leek nu echt verdwenen. Dat hij tijdens de uitvaartplechtigheid in een open kist lag, vond ik

op die bewuste dag toch ineens niet zo prettig meer. Maar misschien was ik de enige die het zag omdat ik hem natuurlijk zo door en door kende. Voor de andere aanwezigen was hij in zijn kist wellicht net zo mooi als in zijn leven.



*Als ik doodga, huil maar niet  
Ik ben niet echt dood moet je weten  
Het is maar een lichaam dat ik achterliet  
Dood ben ik pas als jij me bent vergeten*

*En als ik doodga, treur maar niet  
Ik ben niet echt weg moet je weten  
Het is de heimwee die ik achterliet  
Dood ben ik pas als jij dat bent vergeten*

*En als ik doodga, huil maar niet  
Ik ben niet echt dood moet je weten  
Het is het verlangen dat ik achterliet  
Dood ben ik pas als jij dat bent vergeten*

*Dood ben ik pas als jij me bent vergeten*

BRAM VERMEULEN, 'Testament'

Alle liedjes uit dit boek zijn verzameld in een  
playlist op Spotify. Scan de code en luister.

