

MINKE WEGGEMANS

Als je
een broer
of zus
verliest



Voor alle broers en zussen

© 2015 Uitgeverij KOK
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

De verhalen aan het einde van elk hoofdstuk zijn eerder
gepubliceerd: 1, 3, 6, 7 en 8 in *Rouw in de zijlijn* (Kok, 2008)
en 2, 4, 5, 9 en 10 in *Broers rouwen ook* (Kok, 2009)

Omslag en vormgeving: Garage BNO
Foto: Rob J. Mulder

ISBN 978 90 435 2398 1
e-book 978 90 435 2399 8

NUR 749

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens-
bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze,
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of
enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestem-
ming van de uitgever.

INLEIDING

Hoe is het om zonder mijn broer te moeten leven? Dat kan ik eigenlijk niet beantwoorden. Zijn vrouw en mijn ouders, dat waren de rouwenden. Ik stond en sta daar nooit centraal in. Ik kan me wel herinneren dat iemand me eens op de verjaardag van mijn broer vroeg om hen te bellen omdat het toch wel een bijzondere dag voor hen was. Maar ik was zelf toch degene die een broer had verloren, waarom was ik dan degene die hen moest bellen?
(Wout, 34 jaar toen hij zijn broer verloor)

In dit boek staan broers en zussen als rouwenden centraal. Dat is voor hen helemaal niet vanzelfsprekend omdat ze zelf vooral bezorgd zijn over hun ouders of begaan zijn met de partner en kinderen van hun broer of zus. Hun eigen verlies staat aanvankelijk meer op de achtergrond.

Als je broer of zus overlijdt, waar blijf je dan? Je ziet je vader, je moeder, je zus, je broer ... waar sta jij in het geheel? Wat is jouw plek om te rouwen?

Ik zie mezelf nog zo zitten op de bank ... mijn vader en moeder werden omhelsd en getroost en ik zat verloren alleen op de bank. Behalve mijn opa en oma heeft niemand van de familie ook maar even een arm om mijn schouder gelegd. Gelukkig hebben de vrienden van mij en mijn broer me wel goed opgevangen en mij die arm gegeven die ik op dat moment zo hard nodig had.
(Alex, 16 jaar toen hij zijn broer verloor)

Elizabeth DeVita-Raeburn schreef *The Empty Room* over het verlies van haar oudere broer, haar beste vriend en 'ringmaster of her days'. Op een ochtend, als ze 6 jaar is, is haar broer Ted verdwenen

en hoort ze van haar ouders dat hij voor een tijdje naar het ziekenhuis is. Dat tijdje wordt een periode van 8 jaar waarin haar broer in een soort ‘plastic bubble’ verblijft en een zeldzame auto-immuunziekte blijkt te hebben waaraan hij op 17-jarige leeftijd overlijdt. Elf jaar later, als het verhaal van ‘The boy in the plastic bubble’ overal bekend is en zelfs het onderwerp van een film is geworden, komt ze in contact met een journaliste die zelf ook een broer heeft verloren. De manier waarop ze door haar benaderd wordt is nieuw voor Elizabeth:

Wat me echter het meest raakte, was dat deze vrouw het verhaal van mijn broer behandelde alsof het mijn verhaal was. Alsof het in feite ook mij overkomen was en op een unieke wijze. Dit was ongebruikelijk. Gewoonlijk vroegen mensen mij hoe mijn ouders er doorheen gekomen waren. Zij was de eerste die naar mij vroeg. Tot die tijd, was ik niet werkelijk een figuur in mijn eigen levensverhaal geweest.

Broers en zussen hebben net als andere rouwendenden een luisterend oor nodig en gerichte aandacht voor hun eigen verhaal, voor het gemis dat ze ervaren en voor de heftige emoties waardoor ze overspoeld worden.

*Soms vragen mensen aan mij wat het overlijden van mijn zus met mij gedaan heeft. Of het mijn leven heeft veranderd en of ik het een plekje kan geven. Het heeft mijn leven beslist veranderd. Elke kleur in het leven is door deze ervaring veranderd. In het begin was er geen kleur meer, maar die komt langzamerhand weer terug. Maar een plekje geven, waar vaak over wordt gesproken, kan ik niet ervaren. Het voelt voor mij als een ziek zijn waarvan ik langzaam en met heel veel vallen en opstaan weer beter aan het worden ben. Maar het gemis is groot en definitief.
(Remko, 35 jaar toen hij zijn zusje verloor)*

Een zus die over het verlies van haar eigen broer schrijft kan het gevoel hebben dat ze daarvoor eerst toestemming moet vragen aan haar schoonzusje, de partner van haar broer. Het kan misschien geen kwaad om je verhaal te laten lezen maar je hebt toch geen toestemming van iemand anders nodig als je iets over je eigen broer wilt schrijven? Als zus schrijf je over je broer, niet over de partner van je schoonzus.

Als bij je eigen verlies steeds het verhaal van iemand anders centraal staat, dan kun je zo vervreemd raken van je eigen verhaal dat je toestemming nodig denkt te hebben om het te mogen vertellen. Broers en zussen hebben niet zo maar een rouwverhaal, ze moeten zich hun eigen rouw als het ware eerst toe-eigenen, zichzelf toestaan om er hun eigen verhaal van te maken. Een verhaal waarmee ze het verlies misschien ook los kunnen laten en ze verder kunnen gaan met hun leven

Ik heb me maandenlang ziek gevoeld. Misselijk van verdriet. Volkomen verslagen, angstig. Moeite met vreemde mensen, met vreemde situaties. Ik heb vaak gedacht dat ik mijn vrouw moest verlaten omdat ik haar niet in de dood wilde verliezen zoals ik mijn zus had verloren. Ik wilde het liefst iedereen verlaten die ik liefhad. Vrienden, familie. Iedereen. Mijn spullen pakken en vertrekken.

(Vincent, 32 jaar toen hij zijn zus verloor)

Hoe is het voor een broer om zijn enige zus te verliezen als hij 32 jaar is? Voor een zus om geen afscheid van haar broer te kunnen nemen? Hoe leef je verder als je je grote stoere broer van 42 jaar gesloopt hebt zien worden door een hersentumor? Hoe beleef je de dood van je kleine zusje? Hoe werkt het verlies door in je eigen leven?

ALS JE EEN BROER OF ZUS VERLIEST

Zo overleefde ik nog een halfjaar. Ik, die bij elk dood vogeltje dat de kat gevangen heeft al huilt, huilde niet. Heel af en toe, omdat ik het eruit moest persen van mezelf. Dat hoorde toch zo? Ik vond dat ik moest rouwen, maar had geen idee hoe ik dat moest doen. Verdriet was voor mij huilen. Als ik niet huilde, dan zou ik ook wel niet verdrietig zijn. Misschien hadden we toch niet zo'n goede band als ik dacht? Ik had het al volledig geaccepteerd, dacht ik. Ik heb werkelijk geloofd dat ik maar twee maanden nodig had om het allemaal een plek te geven.

(Krista, 26 jaar toen ze haar broer verloor)

Het gezin is niet meer compleet als er een broer of zus overlijdt en alle familieleden moeten zich leren verhouden tot de lege plek die is ontstaan. Iedere broer of zus beleeft het verlies op zijn of haar eigen manier:

Nu zijn we nog met z'n vieren over en dat confronteert me vaak met een diepe leegte, een geamputeerd gevoel. Je basis valt weg, ineens is er geen ouderlijk huis meer en mis je behalve je ouders ook nog eens een zus en twee broers. Samenkomsten op verjaardagen en feestdagen, waarbij je vroeger iedereen weer eens zag en sprak, zijn er niet meer en dat doet zeer. Het kost mij elk jaar rond de feestdagen nog steeds erg veel moeite om niet weg te zakken in een poel van verdriet.

(Johanneke, 39 jaar toen ze haar zus verloor)

Het is voor broers en zussen niet gemakkelijk om hun gevoelens te delen binnen hun eigen familie en ze zijn er vaak terughoudend in omdat de andere familieleden zelf al zoveel verdriet hebben. Het risico is dat broers en zussen steeds zwijgzamer worden en steeds minder contact hebben met hun familie, hun ouders en hun broers en zussen. Juist doordat ze elkaar proberen te sparen, groeien ze uit elkaar.

Ik stortte me ook op mijn werk en vond het erg moeilijk om over mijn verdriet te praten. Ik wilde overal de sterke vrouw zijn en heb daardoor ook mensen van me afgehouden. Ik wilde erg graag mensen toelaten maar ook weer niet. Ik heb me heel erg eenzaam gevoeld. Ik had vaak het gevoel dat niemand kon begrijpen hoe het voor mij was, maar ik werkte ook niet echt mee om dat duidelijk te maken. Ik hield al het verdriet binnen.

(Renate 37 jaar toen ze haar zusje verloor)

Volwassen broers en zussen zijn in zekere zin afwezig in elkaars leven, schrijft Monic Slingerland in een column in de Trouw van 6 november 2007, maar als ze werkelijk afwezig zijn dan is dat een hele andere ervaring:

Het is nog even wennen, aan echt nooit meer zien. Twee letters zijn het maar. drie als je wilt, het verschil tussen niet en nooit. Dat mijn broer er niet is, is de afgelopen vijfentwintig jaar vrij gebruikelijk geweest. We weten niet beter, al bijna de helft van ons leven. Sinds we het ouderlijk huis verlaten hebben, zijn we niet meer dagelijks in elkaars gezelschap geweest. Normaal gesproken wijd ik daar geen gedachte aan. Zo gaat dat bij vanzelfsprekende vormen van afwezigheid. Daar is niets bijzonders aan, niets treurigs. Het enige verschil met de tijd tot dat ene moment ... nu zeventien dagen geleden, is dat hij er nooit meer zal zijn. Dat is een andere vorm van afwezigheid, zo anders dat die boodschap van nooit meer bij wijze van spreken constant tegen de vensters tikt.

Steeds meer rouwbegeleiders, therapeuten, pastores, artsen en andere professionals realiseren zich dat het verlies van een zus of een broer langdurige gevolgen kan hebben. Meer nog dan het verlies van een partner is het verlies van een broer of zus een rechtstreekse confrontatie met je eigen sterfelijkheid, waardoor diepe en existentiële levensvragen omhoog komen. Zou je er zó mee om kunnen gaan dat je er 'meer mens' van wordt?

Nadat in 2005 de eerste druk van *Broederziel alleen?* was uitgekomen, wilden veel broers en zussen hun verhaal met mij delen. Ze waren bereid om het op schrift te stellen, zodat ik nog twee boeken over rouw van broers en zussen zou kunnen samenstellen. Dankzij hun zelfgeschreven verhalen heeft in 2008 het boek *Rouw in de zijlijn* kunnen verschijnen, met 38 verhalen van zussen, en in 2009 het boek *Broers rouwen ook*, met 27 verhalen van broers.

In het voorwoord van *Rouw in de zijlijn* (2008) schreef Margaret Stroebe, bijzonder hoogleraar Verliesverwerking aan de universiteit te Utrecht het volgende: 'Wie dit zelf niet heeft meegemaakt zal het erg moeilijk vinden om zich voor te stellen hoeveel invloed de dood van een broer of zus kan hebben. Dit geldt natuurlijk ook bij het overlijden van andere naaste familieleden, maar de verhouding tot onze broers en zussen vinden we nogal vanzelfsprekend: onze zussen en broers zijn er al vanaf onze kinderjaren. Als kind speelden we, of maakten we ruzie, met hen, als volwassenen zien we hen als familieleden waarmee we verwachten steeds een band te hebben zonder daar veel aandacht aan te schenken (we hebben hen tenslotte niet zelf uitgekozen). Die verwachtingen zijn blijvend, of we nu in geografisch opzicht dicht bij ze staan of niet. In onze samenleving wordt, wellicht juist door dat vanzelfsprekende, de dood van een broer of zus niet erkend als een belangrijke bron van verdriet. De zus of broer die achterblijft is slecht toegerust om met dit enorme verdriet om te gaan.'

Als je een broer of zus verliest is gebaseerd op het boek *Broederziel alleen*, volledig herzien en bewerkt en aangevuld met langere ervaringsverhalen. Het bestaat uit tien hoofdstukken waarin op verschillende manieren naar dit verlies wordt gekeken. In de tekst zijn uitspraken opgenomen van mensen die zelf een broer of zus hebben verloren, zij worden vermeld met hun voornaam en leeftijd. Daarnaast heb ik een aantal citaten uit boeken opgenomen met ver-

melding van de voor- en achternaam van de schrijver. De meeste van deze citaten komen uit het boek *Voor het laatst gezien* van Matt Cohen, waarin een man vertelt over zijn wanhoop over de ziekte en dood van zijn geliefde jongere broer (36) aan longkanker. Matt Cohen was een bekende Canadese schrijver die drie jaar na het verschijnen van dit boek zelf ook aan longkanker is overleden.

Na ieder hoofdstuk volgt een ervaringsverhaal van een broer of zus (eerder gepubliceerd in *Rouw in de zijlijn* of *Broers rouwen ook*) waarin verwoord wordt hoe het verlies hun leven heeft veranderd en met welke gevoelens en ervaringen dat gepaard is gegaan. Ieder verhaal is uniek van toon en stijl, en juist daardoor zijn ze zo ontroerend en indringend:

Vrienden van Levin arriveerden, mensen kwamen langs, stromen mensen. Verdriet en nog meer verdriet. Ik werd steeds stiller en trok me terug. Hier hoorde ik niet bij. Ik kon niet praten. Dit verdriet was met niemand te delen. Er was één iemand die tegen me zei: 'Ik dacht alleen maar, hoe is het met Lotus?' Eén iemand die me wist te bereiken.
(Lotus, 16 jaar toen ze haar broer verloor)

Ik hoop dat *Als je een broer of zus verliest* jou zal weten te bereiken en dat het boek je zal helpen om te praten over je overleden zus of broer en je de gelegenheid zal geven om je gevoelens en gedachten met anderen te delen, zoals ik dat zelf graag had willen kunnen doen toen ik op mijn 21e verjaardag mijn broer verloor:

Die dag staat in mijn geheugen gegrift. 's Ochtends werkte ik nog in het Bronovoziekenhuis in Den Haag en 's middags ging ik naar mijn ouderlijk huis in Hilversum om mijn verjaardag te vieren. Mijn vader opende de voordeur en zei: 'Dit is een heel moeilijke dag voor ons ...'
Ik kan me nog de pijn herinneren die door mijn lichaam schoot, alsof de blik-

sem insloeg en me in tweeën spleet. 'Is Wim dood?' vroeg ik. Hoe wist ik dat? In de huiskamer trof ik mijn ontredderde moeder aan en mijn eigen pijn verdween even acuut als hij gekomen was. Ik moest flink zijn. Mijn ouders steunen. Ik was geen kind meer. Ik was volwassen.

De volgende ging ik samen met de vrouw van mijn broer Wim (32) naar Amsterdam om een graf voor hem uit te zoeken. We vonden een mooie plek onder een boom. Daarna ging ik hun huis stofzuigen; ik denk dat het er nog nooit zo schoon geweest is. Wim werd in stilte door de familie begraven en ik sprak met niemand meer over hem. Wat viel er te zeggen? Het was heel erg voor zijn vrouw en voor onze ouders. Mijn leven ging gewoon door, dacht ik.

Het was zo erg voor mijn ouders, dat ik mijn baan in het ziekenhuis opgaf en weer thuis ging wonen om mijn moeder te kunnen steunen. Daarnaast begon ik aan een studie Engels in Amsterdam, maar in plaats van naar de colleges te gaan, dwaalde ik doelloos door de stad. Ik kon nergens rust vinden en ik kon het al helemaal niet opbrengen om in een afgesloten studielokaal te zitten. Van de studie Engels is niets terechtgekomen.

Het familieleven in ons ouderlijk huis herstelde zich na het eerste jaar weer wat. Er werd schoorvoetend Sinterklaas gevierd waarbij iedereen zich zeer inspande om er iets van te maken. Afen toe zag ik mijn vader in de lach schieten of stilletjes genieten van het pianospel van mijn moeder. Het leek erop dat ze de dood van hun geliefde zoon dood verwerkt hadden en dat het leven verder ging. De warmte en de gezelligheid van het grote gezin kwamen weer terug.

Zes jaar later belandde mijn zus Baukje in het ziekenhuis, een week nadat ze mij gebeld had om te vertellen dat ze zo moe was. Enkele dagen later ging ik haar opzoeken. Haar buik was opgeblazen van het vocht, ze zag er aangrijpend slecht uit. Ik raakte in paniek toen ik haar zag en wilde eigenlijk alleen maar weg. Dit kon en mocht niet waar zijn, Baukje was

42 jaar, dan ga je toch niet dood? Iemand moest iets doen om haar te redden. Twee maanden later overleed Baukje. Ze werd in stilte begraven op dezelfde begraafplaats en op dezelfde plek waar 6 jaar daarvoor Wim begraven was. De pijn die ik voelde als ik aan Baukje dacht was zo fel en heftig, dat ik hem resoluut van de hand wees. Ik was inmiddels 27 en had een broer en een zus verloren, er waren nog zes broers en een zus over.

Eind december 1989, belde mijn schoonzusje Els op met de mededeling: 'Het is absurd, maar Lex is dood.' Weer die blikseminslag in mijn lichaam en onmiddellijk daarna het besef dat mijn schoonzusje haar man, en haar kinderen hun vader verloren hadden. Lex, de sportman in de familie, Lex die van zijn liefde voor klassieke muziek bij de NCRV-radio zijn werk had gemaakt, maar vooral Lex mijn lievelingsbroer, de vriend met wie ik lief en leed had kunnen delen. Lex was pas 45 jaar toen zijn hart het begaf. Hij werd onder grote belangstelling begraven; zelden in mijn leven heb ik me zo eenzaam gevoeld als toen in die stoet. Toen ik 's avonds weer thuis was, kwam mijn eigen huis mij vreemd voor. Verdwaasd en verdoofd lag ik die nacht wakker, de volgende dag ging het leven weer gewoon verder. Ik sprak er met niemand over, het was te erg.

In 1997 waren twee van mijn broers ernstig ziek. Huug had kanker en er was geen hoop op genezing. Huug, die altijd voor iedereen belangstelling had. Huug, het gevoelsmens, die niet altijd met zijn gevoelens overweg kon en het vreselijk zwaar vond om mensen te zien lijden. Huug, die zo dichterbij en vriendelijk in het leven stond. Ik zocht hem op en maakte nog zijn verjaardag mee. Kort daarna overleed hij, 64 jaar.

Mijn oudste broer Geert was al die jaren een trouwe vriend die regelmatig opbelde, onze gesprekken waren me zeer dierbaar, hij had een humoristische en relativerende kijk op het leven en de nodige mensenkennis. Voor zijn longemfyseem werd hij van tijd tot tijd opgenomen in een kliniek, waar ik hem opzocht, dat waren inspirerende ontmoetingen waaraan ik

dankbare herinneringen heb. Geert bereikte de voor ons gezin respectabele leeftijd van 67 jaar.

Er waren vier broers en een zus overleden, mijn vrienden hadden er niet veel van gehoord, behalve zo af en toe een mededeling dat er weer een broer dood was, dat was alles. Ook meldde ik trouw ieder overlijden aan mijn huisarts, die het invoerde in zijn computer. Ons gezin met tien kinderen was inmiddels gereduceerd tot een gezin met vijf kinderen en vijf lege stoelen, en de familiebijeenkomsten hadden alle grandeur verloren.

Het was gemakkelijk om gewoon door te gaan met leven alsof er niets gebeurd was, er vroeg nooit iemand naar die broers of zus. Nu ik de gebeurtenissen onder elkaar gezet heb en terugkijk, snap ik niet waarom ik al die jaren ben blijven zwijgen. Pas door de contacten met mensen die zelf ook een broer of zus hebben verloren, ben ik geleidelijk aan mijn eigen verborgen rouwverhaal onder ogen gaan zien en gaan beseffen hoe belangrijk en waardevol het is om je overleden broer of zus een plaats in je hart en in je leven te geven.

HOOFDSTUK 1

Niet-erkend verlies

Ze hield van bomen.

*'Ze ritselen van stilte
ademen geheimen
vrijen met de maan
met nooit genoeg takken
en durven dikke druppels huilen
als het bos verdrietig is
Vogels landen er vol heimwee
naar verten onverkend'*

*Een tekstje op haar kamer.
Ze was mijn zus,
vertrok te vroeg
naar verten onverkend.
Vandaag
heb ik een boom geplant
en durfde ik te huilen.*

Ed Franck

Een ontbrekend hoofdstuk

Handboeken over rouw gaan voornamelijk over het verlies van een partner, een kind of een ouder, hoewel tegenwoordig ook een miskraam, het verlies van een huisdier of het verlies van een baan als rouwprocessen worden beschreven. Over het verlies van een broer of zus wordt weinig of niet geschreven door onderzoekers op het gebied van rouw. Wel bestaan er veel aangrijpende egodocumenten over de dood van een broer of zus en is het in verschillende romans een belangrijk thema.

Onopgemerkt verlies

Ondanks het feit dat per jaar meer dan 200.000 mensen in Nederland een broer of zus verliezen, is er niet veel bekend over de gevolgen daarvan. Dankzij een klein Nederlands onderzoek (F. Boer, 1999) valt er wel over te zeggen dat veel mensen duidelijk moeite hebben met het aanvaarden van het verlies van een broer of zus en dat vrouwen er meer moeite mee hebben dan mannen.

Dat mensen moeite hebben met het aanvaarden van het verlies is niet meteen duidelijk voor hun directe omgeving. Als hun vrienden de broer of zus nooit ontmoet hebben, omdat die in een andere plaats woonde of niet op verjaardagen aanwezig was, dan is voor hen de afwezigheid van die broer of zus gewoon en blijft het verlies onopgemerkt. De kans is dan ook klein dat vrienden of kennissen een broer of zus zullen komen condoleren.

Zo vanzelfsprekend als het is om aandacht te geven aan mensen die hun partner verliezen, zo weinig vanzelfsprekend is het om aandacht te besteden aan mensen die hun broer of zus verliezen. Het ondergrondse en onbekende rouwproces van de zus of broer, dat zelfs voor professionele hulpverleners zo goed als onzichtbaar

blijft, valt in het niet bij het openlijke en erkende rouwproces van de weduwe of weduwnaar. Op het Internet wordt om deze reden de rouw van broers en zussen zelfs aangeduid als *discount grief*.

Er een broertje aan dood hebben

Als het waar is dat mensen moeite hebben met het aanvaarden van het verlies en dat er door de omgeving nauwelijks aandacht aan wordt geschonken, hoe komt het dan dat broers en zussen er zelf niet meer over praten? Of dat ze de dood van hun broer of zus op zo'n terloopse manier vermelden dat het lijkt alsof ze het er niet over willen hebben?

Hebben mensen er een hekel aan om over de dood van een broer of zus te praten? Hebben ze er een broertje aan dood? Die uitdrukking betekent oorspronkelijk dat je bang bent dezelfde ziekte te krijgen als waaraan je broertje is gestorven. Zouden mensen er een hekel aan hebben om over de dood van hun broer of zus te praten omdat de dood dan te dichtbij komt?

Enkele jaren geleden ontdekte een deelnemer in een workshop tot zijn verbazing dat zijn doodgeboren broertje een grote invloed op zijn leven heeft gehad. Als de dood van een broer die je nooit gekend hebt zoveel invloed op je leven kan hebben, wat is dan de impact van de dood van een broer of zus die je al je hele leven hebt gekend? Wat zijn de gevolgen van het verlies van een broer of zus? Is het altijd een groot emotioneel verlies of alleen als een broer of zus echt iets voor je heeft betekend? Welke invloed heeft de dood van je zus of broer op je levensgevoel? Hoe belangrijk zijn broers en zussen eigenlijk voor elkaar?

Gesprekken met broers en zussen

Toen ik in 2004 informatie begon te verzamelen over de gevolgen van dit verlies, kwamen er al snel broers en zussen op mijn pad die hun ervaringen met mij wilden delen. De eerste zus die ik sprak was Willy, een oudere dame, en uit haar verhaal blijkt dat het verdriet om een zus een leven lang kan duren:

Ik ben 83 jaar en als je die leeftijd hebt ligt het in de aard der zaken dat je je familie gaat verliezen. Maar ik heb toen ik zestien jaar was mijn enige zus verloren en ik kan er nu nog niet over praten. Zij was twintig. Dat verlies heeft beslist mijn hele verdere jeugd bestempeld en eigenlijk heeft het mijn hele leven bepaald. Toen ik negen was had mijn zusje al een tijd in het sanatorium gelegen, ze was toen veertien jaar. Toen ze zeventien jaar was, ik was toen dertien, ging ze voor de tweede keer naar het sanatorium in Nunspeet en mijn moeder ging haar wegbrengen. Ik moest naar school maar een vriendinnetje is met mij mee gegaan naar het station om ze weg te brengen. Dat was de laatste keer dat ze thuis geweest is. Ik heb dat moment dat ze van huis wegging heel erg goed onthouden want dat was wel iets radicaals.

Ze heeft drie jaar daar gelegen, ze is ook nog een keer geopereerd waarbij er een stukje van haar long is weggehaald. In het sanatorium heerste later roodvonk, dat was door een arts overgebracht en dat is slecht voor je hartklep. Ze is eigenlijk aan een acute hartstilstand overleden. We kregen een telegram, dat het wel goed zou zijn als mijn moeder kwam. We hadden nog geen telefoon in die tijd. De volgende morgen toen mijn moeder wegging vroeg ik: 'En als ze nou dood gaat?' Toen zei mijn moeder: 'Ga dan mee', maar ik zei: 'Dat kan niet, want ik moet naar kantoor'. Het was crisistijd en ik had net een nieuw baantje. Toen ik aan het eind van de middag thuiskwam zei de buurvrouw: 'Dat is ook nog gauw gegaan hè?'. Toen begreep ik het.

Ik kreeg vrij tot na de begrafenis, die door een oom van mijn moeder werd verzorgd. We hadden bloemen gekocht om bij de kist te zetten. Toen haalde die oom mij uit de kamer, waar het bezoek zat en nam me mee naar

de kamer waar Annie opgebaard stond waar hij mij de bloemen om haar heen liet schikken. Achteraf vond ik dat toch wel heel goed van die oom. Ik heb de hyacinten om haar heen gelegd en de fresia's in haar handen. Ik kreeg echt de kans om afscheid te nemen. Ik heb ook haar handen nog even vastgepakt. Ze zag er heel mooi uit, alleen was haar haar heel donker geworden.

Toen kwam de begrafenis; de gewoonte in onze familie was dat de vrouwen niet meegingen naar de begrafenis. Dus ik ben niet naar de begrafenis geweest, mijn moeder ook niet. Er was ook geen dienst of zo. De dag na de begrafenis ging ik weer gewoon naar kantoor, de meisjes gaven een hand, verder niks.

Na het gesprek verzekerde Willy me met tranen in haar ogen dat ik de eerste was die 'het eruit kreeg'. Was ik echt de eerste die aandacht had voor haar verhaal over haar zusje? Had er nooit iemand naar gevraagd? Had ze al die jaren in het verborgene gerouwd? Waarom had ze er zelf dan niet eerder over gepraat?

Er niet over kunnen praten

'Ik kan er nu nog niet over praten', had Willy gezegd. Was het makkelijker voor haar geweest als ze er vaker over had kunnen praten? Was het misschien zo dat ze er wel graag vaker over had willen praten net als Anneke (33):

Ik heb voor mijn gevoel wel eens wat signalen afgegeven naar deze of gene dat ik wel eens over de dood van mijn broertje wilde praten. Maar op de een of andere manier werd dat nooit opgevangen.

Later heb ik nog regelmatig van broers en zussen gehoord, dat ze het gevoel hadden dat ze er niet goed over konden praten en dat ze daar wel graag vaker toe uitgenodigd hadden willen worden:

Het verwerken zou makkelijker zijn als je er vaker over zou kunnen praten, dat denk ik wel. Bij weduwen wordt er veel meer naar gevraagd, dat zijn dan opeens alleenstaanden en dan zijn er gespreksgroepen en zo. Het lijkt haast wel alsof dit verdriet niet bestaat, er is helemaal niets voor. Ik heb ook wel eens gezocht in een boekhandel, maar er is niets over.

(Corien, 68)

Niet-erkend verdriet

Als je niet of nauwelijks over de dood van je zus praat, hoe onderken je dan wat de gevolgen ervan zijn voor je eigen leven? Hoe herken en erken je je gevoelens zolang je ze niet onder woorden brengt?

Het lijkt een vicieuze cirkel te zijn: zolang broers en zussen er zelf niet of nauwelijks over praten, wordt het verlies in de buitenwereld ook niet of nauwelijks gezien. Doordat er geen aandacht voor is, gaat de rouwende broer of zus zich afvragen of zijn of haar verhaal er eigenlijk wel mag zijn, waardoor het nog moeilijker wordt om erover te beginnen.

Dr. T.J. Wray, auteur van het boek *Surviving the Death of a Sibling*, vertelt hoe ze, toen haar enige broer na een korte ziekte op de leeftijd van 43 jaar stierf, meteen op zoek ging naar informatie die haar zou helpen om de zin van zo'n verschrikkelijk verlies te kunnen vinden. Op haar website schrijft ze:

Ik had een speciale behoefte om in contact te komen met andere mensen die een broer of zus hadden verloren, mensen die mijn verdriet zouden kunnen begrijpen. Misschien zouden ze mij wat inzicht, troost kunnen bieden of enig praktisch advies dat me zou helpen de eerste moeilijke weken en maanden door te komen. Ik wilde weten: Hoe hadden zij dit overleefd? Hoewel ik ontelbaar veel boeken, artikelen en zelfhulptapes ontdekte die beschikbaar waren om rouwende mensen te helpen omgaan met de dood

van een ouder, partner, kind of zelfs een huisdier, merkte ik tot mijn verbazing dat er werkelijk niets geschreven was over het onderwerp rouw van volwassen broers en zussen. Waarom was er niets over geschreven door de zogenaamde experts om de 4.2 miljoen rouwende volwassen broers en zussen te helpen omgaan met zo'n moeilijk verlies? Ik kwam al snel tot de conclusie dat rouw van volwassen broers en zussen is wat psychologen een rechteloos verlies noemen, wat simpelweg betekent dat de maatschappij onze rouw niet als een legitiem verlies classificeert.

Het verlies van een broer of zus wordt gezien als een Niet-erkend verlies, in die zin dat we er in onze samenleving geen sociale gebruiken of rituelen voor kennen. Een van de redenen voor het niet erkennen van het verlies zou kunnen zijn dat de relatie tussen broers en zussen onvoldoende of niet erkend wordt of dat de relatie niet als betekenisvol gezien wordt, waardoor het verlies niet als een verlies aangemerkt wordt.

Ervaringen van broers en zussen

Dit boek is gebaseerd op ervaringen van mensen die een broer of zus hebben verloren. Er zullen zeker broers en zussen zijn die hun ervaringen heel anders zouden beschrijven. Misschien omdat ze hun verlies heel anders hebben beleefd. Of omdat ze zich er nooit eerder uitgebreid in hebben verdiept.

De meeste broers en zussen die in dit boek voorkomen zijn door hun eigen ouders samen met hun eigen broers en zussen opgevoed. Niet alle broers en zussen hebben dit voorrecht gehad en daarnaast zijn er natuurlijk ook broers en zussen die niet dezelfde biologische ouders hebben. En wat wel eens wordt vergeten is dat je ook als schoonzus en zwager een zus of een broer verliest.

In de langere verhalen komen verschillende aspecten van het verlies aan bod waarin je als rouwende broer of zus misschien iets van je eigen gevoelens en gedachten zult herkennen:

ALS JE EEN BROER OF ZUS VERLIEST

Nu ik terugkijk, zie ik hoe alleen ik stond in die tijd, hoe alleen ik me voelde. Er waren ongetwijfeld mensen die me de hand wilden reiken, die me probeerden te ondersteunen, maar ik zag het niet en belangrijker nog, ik voelde het niet. Niemand durfde of wilde me rechtstreeks op mijn verdriet aanspreken. Ik weet nog steeds niet of dat uit onmacht was of omdat ze mijn verdriet echt niet zagen, maar ik denk dat ik anders met mijn gevoelens had kunnen omgaan als het wel was gebeurd. Ik had alleen maar een uitnodiging nodig om te mogen praten. Door het onbesproken te laten, verloor mijn verdriet zijn bestaansrecht.

(Lotus, 30)