

RELATIES

COLUMN

JAN VAN DIJKEN • huisarts



Falen

Een goede gezondheid heb je voor een groot deel zelf in de hand: je kunt gezond blijven door goed voedsel te eten en door voldoende te bewegen. Door voldoende te slapen en geen (of in ieder geval niet te veel en te vaak) alcohol te drinken. Door niet te roken. Door stressfactoren zo veel mogelijk te mijden. Maar uiteindelijk is het leven niet maakbaar, en kunnen je dingen 'overkomen': een ongeval bijvoorbeeld, dat voor invaliditeit zorgt.

Ook psychische aandoeningen kunnen je 'overkomen', en ik merk in de praktijk dat dat besef nog niet bij iedereen geland is. Over gevoelens van somberheid kunnen mensen zich suf piekeren. Er komen dan gedachten op als: 'Waarom voel ik mij zo, terwijl mijn leven goed is? Ik heb leuk werk, een fijn gezin, trouwe vrienden en ben lid van een betrokken gemeente – en toch voel ik me zinloos, somber, depressief. Wat doe ik niet goed?' Als somberheid zich ontwikkelt tot een depressie, kunnen daar schuldgevoelens bij komen. En als gesprekken met een professioneel hulpverlener onvoldoende soelaas bieden, zijn er soms medicijnen nodig om de chemische onbalans in de hersenen te verhelpen c.q. te ondersteunen.

Ik zag een jonge vrouw op het spreekuur, die in het verleden medicijnen had gebruikt vanwege haar stemmingsklachten. Het ging lange tijd goed, en we hadden de pillen succesvol afgebouwd. Een jaar later kwamen de klachten echter terug, en we besloten de medicatie te herstarten. Ze ervoer dat als falen, alsof ze iets fout had gedaan, dat ze niet voldoende d'r best had gedaan om te voorkomen dat ze zich opnieuw zo was gaan voelen. Uit haar verhaal bleek geen enkele aanwijzing daarvoor: ze had juist op een naar mijn idee goede manier geprobeerd om haar stressfactoren te reduceren. Ik denk dat ze wellicht gewoon 'pech' heeft, en dat haar vervelende stemming haar 'overkomt'. Misschien heeft ze wel een erfelijke 'aandoening', die ervoor zorgt dat ze sneller dan iemand anders een stemmingsstoornis oploopt. Misschien heeft ze een chronisch tekort aan bepaalde neurotransmitters: stoffen in de hersenen die de informatieverwerking in de hersenen mogelijk maken. Waarschijnlijk is de medische wetenschap nog niet ver genoeg ontwikkeld om de goede vragen te stellen, laat staan de goede antwoorden te geven. In ieder geval: voor deze mevrouw is het erg belangrijk om de gevoelens van falen overboord te zetten – want dat is juist een belemmerende factor in het herstel.

Jan van Dijken is huisarts in Veenendaal-Oost.

Esther Kats verloor haar vriend door een motorongeluk. Ze moest ineens van alles regelen.

MARINDE VAN DER BREGGEN BEELD PHILIP ROORDA

In één klap een



Esther Kats zoekt hulp bij een rouwtherapeut na het overlijden van haar vriend Bernhard.

alleenstaande moeder

Elke dag verliezen gemiddeld zes vaders en moeders met minderjarige kinderen hun partner. Hun wereld staat op de kop en ze worden geconfronteerd met duizend en één zaken die ze moeten regelen. Het proefproject 'Steun na partnerverlies' moet emotionele en praktische ondersteuning bieden aan nabestaanden.

Op zaterdagochtend bracht Bernhard haar altijd koffie op bed. Dat was die dag, april vorig jaar, nog maar een paar uur geleden. Haar kinderen van 6 en 11 waren voor het huis bezig geweest met stoepkrijten toen er rond de middag twee agenten aan de deur kwamen. Amper twee uur later zat Esther Kats (32) met een kistencatalogus op schoot. Bernhard, haar vriend en de vader van haar kinderen, was er niet meer. Hij had een motorongeluk gehad en was op slag dood.

'De agenten zeiden: "Er is iets heel ergs gebeurd. Je man is verongelukt." Het eerste wat ik dacht was: dat moet ik Bernhard vertellen!' herinnert Esther zich. 'Ik geloofde het gewoon niet.' Binnen een mum van tijd was de uitvaartbegeleider gearriveerd en zat de kamer vol familie en vrienden. 'Ik bladerde door het boek met kisten en vroeg aan de vrouw van de uitvaartonderneming: "Maar wat als het nou toch niet klopt, kan ik die kist dan ook weer terugbrengen?"'

ondersteuning

Elke dag krijgen gemiddeld zes vaders en moeders met minderjarige kinderen hetzelfde bericht als Esther; hun partner is overleden en komt nooit meer terug. Bij sommigen plotseling, bij anderen na een ziekbed. Jaarlijks betekent dit voor zesduizend kinderen dat zij een of beide ouders verliezen. Een ingrijpende gebeurtenis, waarbij zowel de achtergebleven ouder als het kind gebaat is bij extra ondersteuning.

Daarom werd in september 2015 in Zwolle de proef 'Steun na partnerverlies' gestart. Het project is een samenwerking tussen de gemeente Zwolle, welzijnsorganisatie WijZ en Stichting De Jonge Weduwe en wordt gefinancierd vanuit de overheid. De bedoeling is de behoeften van weduwen en weduwnaars en hun gezinnen onder de pensioengerechtigde leeftijd in kaart te brengen en waar gewenst emotionele en praktische ondersteuning te bieden. Als blijkt dat het project in een behoefte voorziet, wordt het op termijn in heel Nederland uitgerold. In Zwolle gaat het om zo'n vijf tot elf mensen per maand.

Inmiddels heeft WijZ een grote groep weduwen en weduwnaars geïnterviewd die vijf jaar geleden hun partner verloren. Uit die gesprekken kwam naar voren dat lotgenotencontact en ondersteuning en overzicht bij praktische zaken erg belangrijk zijn. 'Een vrouw zei: "Ik heb iemand nodig die niet alleen maar wol in z'n hoofd heeft"', herinnert Ellen Overesch, projectleider bij WijZ, zich.

Die hulp wordt geboden door veertien speciaal opgeleide vrijwilligers. Een heel bewuste keuze volgens Overesch. 'Als vrijwilliger heb je een andere rol dan als beroepskracht, omdat het

niet je werk is. Maar je hebt meer afstand dan familie of vrienden', legt ze uit. 'Je broer is goed met de belastingaangifte, je burens brengen je een pannetje soep, maar soms wil je gewoon voor de honderdste keer je verhaal kwijt, terwijl de aandacht daarvoor in je eigen omgeving kan afnemen.' Alle vrijwilligers zijn getraind door een professionele rouwbegeleider en samen bespreken ze regelmatig gevallen uit de praktijk. Maar het zijn geen hulpverleners, benadrukt Overesch. 'Bij complexere vragen sturen we mensen door naar instanties die hen verder kunnen helpen.'

Sommige vrijwilligers zijn 'ervaringsdeskundigen', zoals Angelique van Olst (49). Twaalf jaar geleden verloor zij haar man en bleef achter met drie kinderen van toen 13, 11 en 6 jaar. Toen zij hoorde van de pilot 'Steun na partnerverlies', wist ze gelijk dat ze daar iets in wilde betekenen. 'Ik heb zelf zo veel hulp gehad uit mijn omgeving en mijn kerkelijke gemeente, dat gun ik anderen ook', zegt ze. 'Je vraagt het uiterste van je naaste omgeving, zonder dat je

'Ik moest vader en moeder tegelijk zijn en was daardoor ook strenger.'

iets terug kunt geven. Je wilt hen ook niet te veel belasten, want zij hebben ook hun eigen verdriet.' Dat ze terug kon vallen op mensen uit de kerk die haar hielpen met financiële beslissingen, eten koken en opvoedingsvragen was voor haar heel waardevol.

Er komt veel op je af als je partner sterft. Niet alleen emotioneel, er moet ook veel geregeld worden. Dat begint al bij de begrafenis. Begraven of cremieren en in wat voor kist? Daarnaast staan er op de 'checklist bij overlijden' die WijZ voor de vrijwilligers heeft samengesteld zaken als: verzekeringen opzeggen, hypotheek aanpassen, aangifte erfbelasting doen, identiteitsbewijs inleveren, lopende afspraken bij de tandarts afzeggen en online profielen wissen. 'We hadden het er nooit over gehad hoe we dat wilden regelen', vertelt Esther. 'Ik dacht bij alles: hoe zou Bernhard het gewild hebben? We hadden ook geen dingen op papier staan, daar waren we altijd heel makkelijk in geweest.' Ondanks dat ze hulp van alle kanten kreeg, wilde ze toch graag weten of alles klopte wat er geregeld werd. 'Je hoofd is al een spons, je wilt het niet verkeerd doen.'

Vanuit de gemeente ontvangt WijZ de gegevens van mensen die een partner verliezen. Zij krijgen twee keer een brief en een telefoontje waarbij wordt gewezen op de mogelijkheid tot ondersteuning. Dat actieve aanbod is ook volgens Esther belangrijk. 'Je bent in die situatie niet zelf in staat om dingen op te zoeken', zegt ze. 'Wij hebben uiteindelijk hulp gezocht bij een rouwtherapeut, maar dat was pas maanden na Bernhards overlijden.'

Naast het bieden van ondersteuning moet het project ook helpen bewustwording te creëren. Want hoewel goedbedoeld, kunnen veel opmerkingen verkeerd landen. 'Soms was het voor mij al een hele stap om boodschappen te gaan doen kwam er iemand naar me toe die

vroeg: hoe gaat het?', noemt Angelique als voorbeeld. 'Ik vond dat verschrikkelijk, om op straat mijn hele verhaal te moeten doen en vervolgens weer over te moeten gaan tot de orde van de dag. Dan wilde ik wel schreeuwen.' Herkenbaar, vindt Esther. 'Maar als ze waren doorgelopen was het waarschijnlijk ook niet goed geweest', voegt ze eraan toe. De opmerkingen over hoe sterk ze was, vond ze ook moeilijk. 'Mensen zeiden: "Dat had ik niet gekund, wat jij allemaal doet." Dan dacht ik bij mezelf: ben ik dan gek dat ik nu alweer door de winkelstraat loop?' Het gaf haar het gevoel dat ze zich moest verantwoorden, of ze wel genoeg verdriet had. 'Dan dacht ik: jij hebt niet gezien dat ik gisteravond toen ik alleen was dingen door de kamer gooide en schreeuwde van boosheid en verdriet.'

Het verliezen van je partner verandert je hele leven. 'Ik werd ook anders als moeder', vertelt Angelique. 'Ik moest vader en moeder tegelijk zijn, en was daardoor ook veel strenger.' Het omgaan met het verdriet en de angsten van je kind blijft ook moeilijk. 'Je kunt veel met ze praten, maar hier is geen oplossing voor', zegt Esther. 'Papa komt niet meer terug.'

Maar ze ziet ook hoe ze zelf veranderd is. 'Ik moest echt weer op zoek naar wie ik nou zelf ben, zonder Bernhard', vertelt Esther. Ze is minder onrustig geworden en meer gaan zien wat echt belangrijk is in het leven. 'Ik geniet nu meer van de kleine dingen.' ■

tips

Wat kun je doen als iemand in je omgeving zijn partner verliest? Angelique van Olst heeft tips.

- Overval mensen niet zomaar met goedbedoelde vragen. Ga liever een keer langs of stuur een kaartje.
- Blijf geduldig. Blijf iemand uitnodigen voor verjaardagen en dergelijke, ook al zag iemand het twee weken geleden nog niet zitten. Anders wordt iemand makkelijk vergeten.
- Probeer de wegvallende ouderrol op te vangen. Bied als moeder bijvoorbeeld aan om als je met je dochter een bh gaat kopen, ook haar vriendin die alleen nog een vader heeft mee te nemen. Of nodig ze eens uit voor een feestdag of een dagje uit.
- Blijf leuke herinneringen ophalen aan de overledene.
- Bij meer introverte kinderen: prik door het masker heen. Ook zij zijn verdrietig en hebben aandacht nodig, ondanks dat het met hen wel goed lijkt te gaan.

