

Ans Steegh

Morgen
schijnt
de zon

3x rauw

© 2019 Ans Steegh

Uitgever: PapilioMeus
Redactie: Haags Bureau
Omslag en binnenwerk: Haags Bureau
Drukwerk: Pumbo.nl

ISBN 978-90-829546-0-9
NUR 749

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of
openbaar gemaakt door middel van fotokopieën, microfilm
of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Wat doe je als jou gevraagd wordt een voorwoord te schrijven?

Je voelt je vereerd en zegt onmiddellijk 'ja'.

Wat doe je als de inhoud van het boek jou zo raakt, dat je geen woorden vindt die een voorwoord rechtvaardigen?

Omdat het boek van een verpletterende inhoud is. Inhoud, die je stil maakt, die je ontregelt.

Klein maakt. Pijn doet voelen. Laat glimlachen. Laat huilen.

Dan lees je alles nog een keer. En nog eens.

Dan begin je ergens midden in het boek. Dan weer lees je terug.

Dit boek. Dit boek van Ans.

Over het leven. Haar leven.

Lees, herlees.

Leg het weg en pak het weer, zoals het mij gepakt heeft.

Inderdaad, liefde overwint alle pijn.

Leo Driessen

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	9
De rouwprocessen	11
Sjaak	15
15 maart 1982	17
Het rouwproces	24
Ton	37
3 april 2009	59
Het rouwproces	61
Dagboek	62
Lisa	85
Herinneringen	87
17 december 2012	109
Het rouwproces	131
Dagboek	138
Handreikingen voor de rouwende	184
Handreikingen voor de omgeving	191
Handreikingen voor de professional	196

Inleiding

Beste lezer,

Je hebt niet alleen een boek in handen, maar ook mijn blootgelegde ziel in de rouwprocessen die ik heb doorleefd. Ik neem je mee in de diepte van mijn bestaan. Dit boek heb ik geschreven als mens en als professional. De verlieservaringen en de rouwprocessen zijn beschreven vanuit mijn innerlijke beleving.

Voor de rouwende om het vertrouwen in het leven te hervinden: ik voer je mee langs de weg die mij geholpen heeft om mijn leven opnieuw waardevol te maken. Het zal een tocht van herkenning zijn, en een tocht waarbij je de gereedschappen vindt die ik heb gebruikt om mij een weg te banen uit dit moeras.

Voor de omgeving die graag wil helpen, maar niet weet hoe: dit boek geeft inzicht in de beleving van een rouwende en de onvoorspelbaarheid van zijn behoeftes. Het biedt handreikingen om een rouwende bij te staan en de grilligheid van zijn gedrag te begrijpen.

Voor de professional: om een gevoel te krijgen bij de beleving van een rouwende, als een secundaire ervaring. De inblik in mijn rouwprocessen kan onbelichte facetten naar voren brengen, die bij de begeleiding van de rouwende herkend, en opgepakt kunnen worden.

Het boek geeft inzicht in mijn drie verschillende processen van rouw, na het overlijden van mijn broer, mijn man en mijn dochter.

De rouwprocessen

1982 | mijn broer

Sjaak overleed ten gevolge van een verkeersongeval. Toen ons gezin dit overkwam, was ik twintig en hij eenentwintig jaar. Deze eerste confrontatie met de dood was voor mij traumatisch. Dood hoorde niet bij het leven. Er werd thuis niet, of nauwelijks over gesproken. Het woord 'dood' stond dan ook niet in mijn vocabulaire, laat staan dat ik begreep wat er gebeurde. Ik wist niet wat ik moest doen, hoe te reageren of wat ik nodig had. Ik begaf mij op onontgonnen terrein. Zonder begeleiding, zonder hand om me aan vast te houden. Ook de omgeving was er niet naar om me op te vangen. Er was geen ankerpunt of uitzicht op licht. Ik moest worstelen om mijn nieuwe leven leefbaar te maken.

De rouwperiode heeft vijf jaar geduurd en was zwaarder dan nodig. Nu ik erop terugkijk, heeft deze periode me ook veel gebracht. Aan het eind ervan voelde ik mij sterk, krachtig en in staat mijn leven mooi te maken. Het ergste wat mij kon gebeuren had ik overwonnen, dus de rest van mijn leven kon ik ook aan. Ik had mezelf een belofte gedaan: 'Mijn leven is waardevol, wat er ook gebeurt.' Ik was door onnodig lijden heengegaan en dat wilde ik nooit meer laten gebeuren. Hoe donker of zelfs zwart het is, uiteindelijk wordt het weer licht. Geluk beleef ik sindsdien meer bewust en intens.

2009 | mijn man

Het verlies van Ton valt in een andere categorie.

Na het verlies van Sjaak bleven de contouren van mijn leven nagenoeg gelijk. Bij het overlijden van Ton vielen die weg. Ik verloor mijn lief, mijn partner en een groot deel van de vorm en invulling van mijn leven. Onze levens waren ingericht en afgestemd op elkaar. Het zijne verweven met het mijne. We deden de dingen omdat we die samen leuk vonden. In ons samenzijn was een deel van mij geleidelijk aan vervaagd. Ik moest ontdekken wie ik was zonder Ton en opnieuw vorm gaan geven aan mijn leven.

Was ik bij Sjaaks overlijden onervaren, nu kende ik de weg. Mijn uitgangspositie was duidelijk anders: ik had vertrouwen in het leven. Ik wist dat ergens in de toekomst de zon weer zou gaan schijnen. Er was zwaar weer op komst en hier moest ik doorheen, samen met mijn drie schoolgaande kinderen, mijn werk, het huishouden en alles wat daarbij hoort. Na Tons overlijden viel er een inkomen weg. Een maand na zijn overlijden heb ik het werk weer opgepakt. In de ochtenduren als mantelzorger voor mijn vader, 's middags werkte ik in mijn praktijk en zag ik cliënten, 's avonds deed ik administratieve taken voor een aannemer. Overdag was er geen ruimte om te rouwen. Hiervoor nam ik elke avond heel bewust de tijd. In zware tijden doet het goed om op je partner te kunnen leunen. Maar nu moest ik alleen verder, met een gewonde variant van mezelf.

Bij het opnieuw vormgeven van mijn leven is een nieuwe partner binnengekomen. Niet de persoon Ton is vervangen, maar de rol van partner wordt weer ingevuld. Dit maakt mijn liefde voor Ton niet minder, die heeft een andere plaats in mijn leven gekregen.

Ik kan verder en me zielsgelukkig voelen.

2012 | mijn dochter

Het overlijden van Lisa valt mij nu, december 2018, nog steeds zwaar. Ik kan hierin de horizon nog niet zien. Het weten dat er na Ton's overlijden was, een 'het gaat goedkomen', is gematigder. Ik vertrouw erop dat het leven weer waardevol wordt. Maar ik voel mij getekend en onuitwisbaar veranderd. Na haar overlijden ben ik stiller geworden. Mijn geluk is niet meer vanzelfsprekend.

Door het overlijden van Sjaak en Ton ben ik diep geraakt in mijn hart. Lisa's overlijden heeft mij getroffen in mijn ziel. Ik voel mij geamputeerd. Hoe ik mijn leven ook vormgeef of hoe mooi het nog zal gaan worden, ik mis haar.

Mijn kinderen zijn onlosmakelijk met mij verbonden, gisteren, vandaag, morgen, de rest van mijn leven. Ze liggen in mijn wezen besloten. Lisa zal er altijd zijn. Zoals het bloed dat door mijn aderen stroomt, zo stroomt haar wezen door mijn leven. Niet zichtbaar, maar in elke ademtocht aanwezig.

Sjaak

Ons gezin telt zeven kinderen, zes jongens en een meisje. Frans, Sjaak en ik zijn de drie oudsten van ons gezin. Tunnus, Mat en Jos zijn de jongere drie. Guus, de jongste telg uit ons gezin is twaalf jaar jonger dan Jos. De eerste zes volgen elkaar mooi op in een rijtje. Frans is tweeëntwintig, Jos is zestien en Guusje sluit de rij als driejarige.

Sjaak was mijn maatje. We trokken veel op, samen. We gingen naar dezelfde Lagere Technische School. Dit was een niet-alledaagse opleiding voor een meisje. Zeker niet in die tijd. Enkele jongens hadden er dan ook moeite mee dat ik daar rondliep. In die tijd was Sjaak een houvast voor mij. Hij kwam voor me op en zorgde ervoor dat ik me veilig kon voelen. Hij zag me en was trots op mij. Iedereen mocht weten dat hij mijn broer was.

Wij waren zo close dat sommigen dachten dat we een stel waren. Dit in tegenstelling tot onze kinderjaren, toen haalde hij met regelmaat het bloed onder mijn nagels vandaan. Tijdens onze pubertijd en daarna hadden we het heel gezellig en groeiden we uit tot dikke maatjes. We gingen samen stappen, naar concerten en we waren beide lid van de plaatselijke jeugdvereniging 'Het Groene Woud'. We haalden graag rare fratsen uit en hadden de grootste lol met elkaar. Het was niet ongewoon dat we in een jolige bui met zijn tweeën door wind en weer, door storm en regen aan de wandel gingen. Daarnaast zochten we elkaar op om onze belevenissen en zorgen te delen. Samen kletsen over wat we vonden van de dingen die om ons heen gebeurden. We konden onze geheimen bij elkaar kwijt.

Geklop op de deur van mijn slaapkamer. “Hee Ans, ben je nog wakker? Ik moet je iets vertellen! Ah-Ans!”

“Ja, lekker dan. Nu wel ja. Ben jij gek, ik lag te slapen, idioot!” “Schuifeens een stukje op.” en dan kwam hij bij me op bed zitten. “Moet je horen wat me nu weer overkomen is ...” Op dit onmogelijke tijdstip kreeg ik in geuren en kleuren het hele verhaal te horen. Hij moest het kwijt. Het kon niet wachten tot morgen. Sjaak kon ook dit soort dingen zeggen: “Zeg, die jongen waar je nu een oogje op hebt, lijkt me niets voor jou. Dat gaat hem niet worden. Die past niet bij jou.” En weer was een verliefdheid naar de knoppen geholpen.

Met pap en mam zat ik in de woonkamer. Heftige discussie. Ik wilde met mijn vriendje een week naar Mallorca, maar dat zagen mijn ouders niet zitten.

Sjaak kwam thuis, hoorde het gekissebis en bemoeide zich ermee. Na een hele discussie mocht ik uiteindelijk met mijn vriend op vakantie.

Sjaak en ik hadden plezier samen en we stonden voor elkaar. We waren dikke vriendjes, echte maatjes.

Herfst 1981

“Hee Ans, als ik doodga, moet jij zorgen dat ze het nummer van *Bright Eyes* op mijn begrafenis draaien.”

“Wat denk je zelf Sjaak, als jij doodgaat, weten we al lang niet meer dat *Bright Eyes* ooit een hit was.”

“Nee echt, dat wil ik, doe je dat?”

“Tuurlijk doe ik dat, tenzij je tegen die tijd iets anders wilt natuurlijk, hahaha.”

Na deze vreemde conversatie stappen we vrolijk verder de avond in.

Samen met mijn broer loop ik door het herfstweer van 1981. Niet wetende dat ik enkele maanden later zijn wens in vervulling moet laten gaan.

15 maart 1982

Sjaak is eenentwintig en ik twintig. Het is zondagavond 14 maart en we zijn zoals gewoonlijk samen op stap in het Stammi, de dorpskroeg bij de kerk. Dit is de stek waar iedere zichzelf respecterende jongere naartoe gaat.

Ondanks de gezelligheid ga ik die avond op tijd naar huis. Erg veel zin heb ik niet, maar morgenochtend heb ik tentamens en dan wil ik fit zijn. Sjaak blijft, hij heeft het nog prima naar zijn zin. Ik stap op mijn fiets en rijd in mijn eentje door de kille nacht naar huis.

In mijn kleine kamertje heerst een geordende chaos. Ik trek mijn kleren uit en gooi ze achteloos over de stoel, deels vallen ze op de grond. De boeken en aantekeningen van de aankomende tentamens liggen verspreid over mijn bureautje. Ik schuif de gebloemde gordijnen dicht en zet de radio langs mijn bed. Heerlijk vind ik het om weg te doezelen bij zachte achtergrondmuziek. Ik klik mijn favoriete cassettebandje in de recorder en kruip diep onder de wol. Zacht klinken de tonen van *Someone* van Axis door mijn kamertje en ik glijd in een diepe slaap.

De deurbel klinkt hol in de nacht. Ik word wakker en blijf roerloos in bed liggen. Mijn oren zijn gespitst. De muziek, die nog aan staat, zet ik uit. Een vreemd gevoel trekt door me heen. 'Wie belt er om deze tijd aan? Is Sjaak zijn sleutel vergeten?' Mijn moeder maakt de deur open. De politie. Uit het gesprek maak ik op dat Sjaak een ongeluk heeft gehad. Hij heeft zijn bovenbeen gebroken. "Het beste is dat u nu naar het ziekenhuis gaat, daar kunnen ze u meer vertellen over de toestand van uw zoon."

Ik schrik ... Sjaak een ongeluk! Het zal toch niet ernstig zijn? De politie zegt dat hij een been gebroken heeft. Het onbehaaglijke gevoel dat me bekruipt, probeer ik weg te

drukken. ‘Wat een oen. Dat wordt voorlopig niet voetballen.’ Heel vervelend voor hem. Sjaak moet sporten om zijn energie kwijt te raken. Wat een ellende, ik zie het al voor me, Sjaak gefrustreerd aan stoel of bank gekluisterd. Hier gaat hij niet blij van worden, en wij evenmin. Even doorbijten, want ook deze periode gaat voorbij. Over een half jaar staat-ie weer op het veld.

Na het korte gesprek met de politieman sluit mijn moeder de deur en loopt de trap op. Ik wil weten wat er nog meer gezegd is en spring uit bed. Mijn moeder maakt een licht paniekerige indruk en vertelt gehaast een paar details. Sjaak is op weg naar huis aangereden door een auto. Hij heeft een behoorlijke klap gemaakt. Behalve dat hij zijn been heeft gebroken, is hij ook buiten bewustzijn. Hij is per ambulance naar het ziekenhuis in Venlo vervoerd. Verder benadrukt de politie dat mijn ouders nu naar het ziekenhuis moeten gaan. Hier zullen ze meer informatie krijgen over de toestand van Sjaak. Mijn moeder wil geen onrust zaaien en eerst afwachten wat de artsen te melden hebben. Ze zal me bellen, als dat nodig is. Met deze boodschap druij ik af en mijn ouders vertrekken richting het ziekenhuis. Ik kruip weer onder de dekens en draai me er goed in om de kou buiten te houden.

Ik zet de cassetterecorder aan en probeer weer te slapen. Dat lukt niet. Ik kan de slaap niet meer vatten. Zelfs het zachte muzikje geeft me geen ontspanning meer. Ongedurig draai ik nu eens naar rechts en dan weer naar links. Zelfs mijn favoriete buikhouding brengt de rust niet terug in mijn lijf. Indoezelen zit er niet meer in. ‘Nou Sjaak, dat heb je weer mooi voor elkaar. Lig ik op tijd in bed, hou je me nog uit de slaap. Sukkel!’ Na een tijd gaat de telefoon en met elke rinkel neemt de spanning toe. Het is alsof het geluid vergezeld gaat met stroomstoten die door mijn lijf gaan. Het zijn mijn ouders. Ze zijn in het ziekenhuis en hebben een eerste gesprek met de arts gehad. Het gaat niet goed met Sjaak. Ook wij moeten

naar het ziekenhuis komen. Als we er zijn, zullen ze ons verder inlichten. De spanning slaat om in angst. Ik voel dat het goed mis is. Ik probeer rustig te blijven en helder te denken. Wat moeten we doen? Frans, Jos en Guusje liggen in bed. Mat is aan het babysitten en Tunnus zit in militaire dienst en is op oefening. Eerst wek ik Frans en Jos, dan bel ik Mat en vertel hem dat Sjaak een ongeluk heeft gehad en dat wij naar het ziekenhuis moeten komen. Ik zeg dat we hem zo op komen halen. We vragen aan de burens of zij op Guusje kunnen passen. Hij is nog te klein voor dit nachtelijke avontuur waar hij niets van begrijpt. Bij de kazerne waar Tunnus gelegerd is, krijgen we te horen dat ze hem in de ochtend pas kunnen bereiken. Ze zullen hem inlichten over Sjaak en hem naar huis sturen. Hij kan op zijn vroegst morgenmiddag thuis zijn. De burens komen binnen en wij vertrekken met zijn viereen richting het ziekenhuis. Daar aangekomen worden we naar de Intensive Care gebracht. Als we de familiekamer binnengaan, zie ik de zwaarte die over mijn ouders heen hangt. Ik krijg een brok in mijn keel en mijn gedachten schieten alle kanten op. Ik probeer ze onder controle te krijgen door mezelf toe te spreken en me tot rust te manen. ‘Niet gelijk van het ergste scenario uitgaan. Wacht nu maar eerst af wat de feiten zijn.’ Maar ik krijg mijn zenuwen niet in bedwang. Zeker niet na wat pa te melden heeft. Hij vertelt ons dat het er slecht uitziet voor Sjaak. Slechter nog dan ik me had kunnen bedenken. Sjaak heeft een schedelbasisfractuur en zijn hersenen hebben een behoorlijke klap gehad. Meer dan dit dringt niet tot me door, laat staan dat ik de strekking van de rest van vaders woorden begrijp. Er trekt een waas over me heen. Alsof de helft van mijn vermogens wordt uitgeschakeld. Alles wat er gebeurt en wordt gezegd, wordt naar de achtergrond gedrongen. Het komt niet meer binnen. Verstandelijk weet ik het wel, maar er blokkeert iets in mij.

Eindelijk mogen we naar Sjaak. Daar ligt hij, verbonden aan allerlei apparatuur, slangen, kabels en metertjes. Ik word er letterlijk misselijk van.

Dit is een hele slechte film. Ik sta erbij en kijk ernaar.

De realiteit is verdwenen. Alles wat zich hier afspeelt staat buiten mij. Ik sta er lijfelijk, maar ik maak er geen deel van uit. Dit is onmogelijk. Ik weet dat het waar is wat er gebeurt, en toch klopt het niet. Het voelt alsof ik op het punt sta een volkomen vreemde wereld binnen te gaan. Ik weet dat het een wereld is waar ik niet in wil zijn en waar ik me niet thuis voel. Ik hoor hier niet. Maar er blijkt geen uitweg. Het enige wat ik kan, is met de stroom meegaan. Het ene moment in het andere laten vloeien. Meegezogen worden in een wereld die niet de mijne is. Hoe hard ik me ook verzet, het heeft geen zin. Het gebeurt gewoon.

We zitten beduusd bij elkaar, in de familiekamer. De arts komt binnen. Hij geeft ons geen hoop. Sjaak reageert niet op de tests die ze tot nu toe hebben uitgevoerd. Het ziet er slecht voor hem uit. Sjaak zal een kasplantje worden, als hij het überhaupt haalt. We moeten ons voorbereiden op het ergste. Ze zullen nog een laatste test doen. Als hij daar niet positief op reageert, wordt hij hersendood verklaard. 'Maar er komt nog een laatste test en hier gaat Sjaak op reageren! Ik weet het zeker, het moet gewoon, een andere mogelijkheid is er niet. De artsen zullen nu het grote wonder gaan beleven.'

Al mijn energie wordt omgezet in verzet en alles wat ik in mijn vermogen heb, in hoop. Sjaak gaat dit overleven. 'Straks knapt hij weer op. Het moet, het moet! Sjaak gaat verder leven. Een jaartje revalideren en misschien een ditje of datje eraan overhouden. Dat is acceptabel. Maar doodgaan, nee dat nooit! Dat is onmogelijk.'

De laatste test ... de spanning is te snijden. Zonder woorden zitten we samen in de familiekamer. Ieder in onze eigen onmogelijke wereld in gevecht met de werkelijkheid. Intens verbonden met elkaar en toch helemaal alleen.

Het zwaard van Damocles valt. '... geen hersenactiviteit ... feitelijk is Sjaak al overleden. Zijn lichaam wordt alleen nog door de apparaten in leven gehouden.'

Intern val ik uit elkaar. Ik begrijp het niet. Wat wordt hier gezegd? Op slag verander ik in een robot. 'Wat moet ik doen, wat moet ik voelen?'

We mogen weer naar hem toe. Om afscheid te nemen deze keer.

Als versteend sta ik aan zijn bed. Ik houd zijn hand vast, maar voel niets. Ik doe maar wat, zonder enige emotie te voelen. Zijn hand voelt al niet meer zo warm aan. Zijn borstkas gaat nog op en neer. Hij ademt nog. Mijn gedachten proberen nog wat: 'Misschien hebben ze wel een blunder gemaakt. Niet goed gemeten, de uitslagen verkeerd gelezen. Er moet ergens een fout zijn gemaakt.' Mijn hersenen werken als een bezetene. 'Waar is het mis gegaan? Sjaak kan niet dood zijn. Het is niet waar!'

Er komt een verpleegster binnen. We worden verzocht de kamer te verlaten. Het verplegend personeel gaat de apparatuur afsluiten. Daarna zullen ze Sjaak wassen en opknappen. Als ze klaar zijn, mogen we weer bij hem komen. Mokerslag ... Sjaak gaat dood.

Dit kan niet waar zijn. Het is te groot wat hier gebeurt. Ik kan het niet bevatten, het voelt zo onwerkelijk. Het wordt me allemaal te veel.

Ik loop de kamer uit en leun met mijn rug tegen de muur. De energie stroomt weg uit mijn lijf. Ik sta te trillen op mijn benen, ze lijken het te begeven. Mijn verstand heeft me verlaten en mijn gevoel sterft samen met Sjaak. Wezenloosheid is het enige dat blijft.