

Dag dood

De dood. Schrikt alleen al het woord je af? Nochtans hoort de dood bij het leven, zoals het licht bij de duisternis. Als we de dood nu eens leren omarmen? Met de hulp van Uus Knops, Lieve Blancquaert en Helga & Leen kan dat lukken. Vier vrouwen die de dood met hun werk recht in de ogen kijken. En die niet alleen het einde, maar ook een nieuw begin zien.

tekst Nathalie Dirix illustraties Katrien Vanderlinden



Het is weer die tijd van het jaar. Waarin bomen hun bladeren verliezen. We er nog eens extra aan herinnerd worden dat niets in dit leven voor eeuwig is. Leven en dood, in november kan je er niet omheen: ze zijn innig met elkaar verbonden. Klinkt het dramatisch? Dan heeft dat zonder meer te maken met onze krampachtige verhouding met de dood. Met onze angst dat de dood het bittere einde is. Dat er na het overlijden alleen maar pijn en verdriet overblijven.

De afwezige is de meest aanwezige

Psychiater Uus Knops helpt ons dat beeld te bij te stellen. Na het overlijden van haar broer in 2005, schreef ze *Casper, een rouwboek*. Casper kwam om het leven tijdens een rondreis in Venezuela. Het gezin Knops ondernam een intensieve zoekactie in het verre land. Gaandeweg konden ze niet anders dan de pijnlijke realiteit te accepteren: Casper was niet meer, en zou nooit meer terugkomen. In Uus' rouwboek ben je niet alleen getuige van de ruwheid van rouw, maar ook van Uus' proces waarin ze met de tijd de nieuwe werkelijkheid leert te aanvaarden. Het helpt haar om in een fase van zachte berusting te komen. En ja, zelfs om aan haar verlies een zekere schoonheid te geven.

“Het schrijven heeft er zonder meer

voor gezorgd dat ik Casper dichterbij ons heb kunnen houden. Het is een bijzonder fenomeen, maar de afwezige is vaak de meest aanwezige. Tegelijkertijd heeft de dood van mijn broer de inhoud van mijn leven bepaald. Anders had ik me waarschijnlijk nooit zo in het thema ‘rouw en verlies’ verdiept. Vandaag, zoveel jaren later, kan ik stellen dat het verlies van Casper mijn leven een extra dimensie gegeven heeft. Al is het niet aan mij om algemene formules voor rouwen te geven. Rouw is iets zeer individueels. Het is belangrijk dat te erkennen en je proces de tijd te geven die jij nodig hebt.”

Uus Knops probeert aan de hand van een aantal beelden helder te krijgen wat de dood met ons doet. “Ik gebruik graag het beeld van het rouwtouwtje dat we kunnen verweven in het vlechtwerk van ons leven. Dat rouwtouwtje verandert regelmatig van plaats. Soms treedt het op de voorgrond, dan weer verschuift het naar de kant. Hoe dan ook, het verschijnt telkens opnieuw. Het is niet omdat je het een tijdje niet ziet, dat het er niet is. Het blijft deel uitmaken van wie we zijn. Het blijft ons verbinden met de persoon die er niet meer is.”

Klopt het dan dat de dood tot meer verbinding kan leiden? “Het overlijden van een dierbare is een bijzonder intense ervaring. Het zet ons in onze kwetsbaar-



heid als mens. Het maakt dat je je medemens op een heel diep niveau kunt ontmoeten. Gedenkplaatsen zijn troostplekken waar de stilte heerst en je een diepe connectie tussen mensen kunt voelen.”

Leegte heeft het recht om leeg te blijven

Tegelijkertijd kunnen we er niet omheen dat de dood een grote leegte creëert. Uus Knops nuanceert: “De leegte kan je uitnodigen om opgevuld te worden, maar tegelijkertijd heeft ze ook het recht om leeg te blijven aanvoelen. Misschien is dat wel de essentie van rouwen: aanvaarden dat de leegte nooit helemaal weg zal zijn en tegelijkertijd de leegte als voedingsbodem voor nieuwe dingen zien. Mijn belangrijkste inzicht is toch wel dat rouwen een uniek gegeven is. Sommigen ervaren verlies als een zware rugzak die op hen blijft wegen. Voor anderen kan verlies met de tijd als een sluier werken. De dood trekt hem weg en legt de essentie



van dit leven, de dingen waar het echt om gaat, bloot.”

Om wat de dood met ons doet, beter te begrijpen, trok Lieve Blancquaert de wereld rond. Ze maakte er de reeks *Last days* over. “Je kunt er niet naast dat de dood ons veel angst inboezemt. Het geloof is bedacht om de dood draaglijk te maken. Want het besef dat er na de dood niets overblijft, is voor de mens – waar ook ter wereld – moeilijk om te dragen. Sommige volkeren gaan daar heel ver in. Zoals sommige hindoes die hun leven opofferen voor de dood. Ze trekken naar Varanasi, een heilige stad waar ze jaren wachten op een paradijselijke dood. Ze hopen dat allerlei rituelen zoals het heilige vuur en water hen daarbij zullen helpen. Het is hun manier om te proberen ontsnappen aan het grote niets.”

Onderweg leerde Lieve veel over afscheid nemen. “Je merkt dat het afscheidproces heel bepalend is voor de verwerking van het verlies. Maar afscheid nemen betekent ook de dood in de ogen durven kijken, en daar is moed voor nodig. Onlangs hoorde ik een vrouw vertellen over haar man die overleden was. Hij was er nooit toe gekomen om over zijn dood te spreken. Want over je dood praten, impliceert natuurlijk dat je de dood aanvaardt. En dat ligt heel moeilijk. Maar het kan. Mijn moeder, die nu 91 is, neemt in kleine stukjes afscheid. Ook mijn schoonmoeder, die vijf jaar geleden op 80-jarige leeftijd euthanasie kreeg, nam op een heel bewuste en warme manier afscheid. Ik vind het nog steeds prachtig hoe zij ons daarin is voorgegaan. Het was zonder drama. Ze toonde ons dat je ook op een serene manier kunt heengaan. Zonder paniek voor de dood, maar vanuit een innerlijke kracht die samengaat met de aanvaarding van je eigen levenseinde. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik zo’n rolmodellen in m’n leven gekregen heb. Ze helpen me zelf te aanvaarden dat de dood bij het leven hoort.” ►



Uus Knops
Psychiater

“De leegte kan je uitnodigen om opgevuld te worden, maar ze heeft ook het recht om leeg te blijven aanvoelen”



Leen Verwimp
Bezielster Troostdagen

“De dood draagt in zich de zaadjes van een nieuw begin. Vaak brengt hij een keerpunt in het leven van wie achterblijft”



Lieve Blancquaert
Tv-maakster

“Mijn schoonmoeder toonde ons dat je op een serene manier kan heengaan, met een innerlijke kracht”



Bewust afscheid nemen, het klinkt als een kunst. Lieve maakte er onlangs vier afleveringen over die vanaf 14 november op tv komen. De grote hoeveelheid liefde tussen partners en familieleden neemt zij mee. “De oprechtheid waarmee ze spreken, is zo innemend. Zo intens. In het aanschijn van de dood is er geen ruimte voor fake. Alle maskers vallen af. Je ziet heel duidelijk dat het uiteindelijk om liefde gaat.”

Hou je niet in om de stervende te omarmen

Of Lieve Blancquaert zelf al aan haar levenseinde gedacht heeft? “Ik ben me maar al te goed bewust dat ik niet geconcipieerd ben om hier te blijven. Nu mijn kinderen groot zijn en het huis uit gingen, wordt die gedachte draaglijk. Niet dat ik morgen wil gaan. Maar ik heb wel geleerd dat de dood recht in de ogen kijken ons kan helpen om dit leven nog intenser te beleven.”

Last days leert ons alvast dat er andere culturen zijn die op een meer natuurlijke manier met de dood omgaan. Het kan ons ook inspireren om de dood een meer volwaardige plaats in ons leven te geven. Maar wat doen we met de pijn die de dood brengt? Kunnen we daar iets mee? Leen Verwimp en Helga Wohlmutter, bezielsters van Troostdagen, zijn overtuigd van wel. Tijdens hun Troostdagen nodigen ze je uit om in groep naar je verdriet te luisteren. “Wat komt de dood je brengen? Op die vraag proberen wij een antwoord te bieden. Het begint met voeling maken met je innerlijke. In welke fase situeert zich jouw verdriet? Ben je het nog volop aan het ontkennen? Of ben je vooral kwaad?”

Het is belangrijk dat je in de fase van aanvaarding komt. “Dan pas kan uit de dood een nieuwe geboorte ontstaan. Want ook dat doet de dood”, zegt Leen Verwimp. “Het nodigt je uit om te gaan luisteren naar datgene dat geboren wil worden. Hij draagt in zich de zaadjes van een nieuw begin. Zo kan de dood je op een andere manier naar het leven dat je tot nu toe leidde, doen kijken. Niet zel-

den brengt het een keerpunt in het leven van de mensen die achterblijven. Een nieuwe wending in een loopbaan. Het begin van een creatief hoofdstuk. Een andere invulling van een relatie.”

De schoonheid van ogen die gehuild hebben

Daarom is het zo belangrijk je verdriet te laten stromen. “Je wil het voelen, het doorleven. Verdriet kun je niet alleen in je hoofd verwerken. Het is iets dat je lichamelijk wil ervaren”, zegt Helga Wohlmutter. “Dan krijgt het een plaats waar het op een gezonde manier kan evolueren. Want zodra je verdriet bij je leven hoort, overmeestert het je niet langer. Dan wordt het een deel van jou. Dan kan er iets nieuws geboren worden. Het is dan ook niet toevallig dat bij een aantal vrouwen de dood van een dierbare hun creatieve kracht aanwakkert. Denk maar aan de vrouwen die aan het schrijven of schilderen gaan.”

De dood doet nog iets anders. Hij doet de maskers afvallen. Legt de kern der



Helga Wohlmutter,
bezielster Troostdagen
**“Zodra verdriet
bij je leven hoort,
overmeestert het je
niet langer. Dan kan
er iets nieuws
geboren worden”**

dingen bloot. Scheidt het kaf van het koren. En toont wat wezenlijk is. “Het boek *De dood legt de liefde bloot* van Marijtte van der Horst vertelt waar het echt om gaat. Als een dierbare overlijdt, ga je met de tijd steeds meer de mooie kant van die persoon zien. Dan komt de liefde steeds meer naar boven. Het doet het verlangen naar die persoon ook toenemen. Het creëert een leegte die vraagt om opgevuld te worden. En dan merk je vaak dat het hart zich nog meer gaat openzetten om tot verbinding te komen”, voegt Leen Verwimp eraan toe.

“Telkens opnieuw zien we de kracht van kwetsbaarheid”, zeggen Leen en Helga. “Als je je kwetsbaar tegenover jezelf en anderen durft op te stellen, kan het verdriet stromen. Dan kan er iets in beweging komen. Dan kunnen tranen parels worden. Tranen zijn een prachtig gegeven. Kijk naar ogen die gehuild hebben: die gaan nog meer stralen. Ze nodigen nog meer uit om tot verbinding te komen. Laat die tranen dan ook maar stromen. Je mag echt voelen wat je voelt”, stelt Helga Wohlmutter.

Of ze nog iets willen delen over wat de dood hen allemaal geleerd heeft? “De dood kan een hoger bewustzijn in je doen ontluiken. Je doen inzien dat alles transformeert. Dat enkel de liefde en de ziel verder blijven leven. Laat de emoties die daarbij horen, in beweging komen. Erken ze. Geef ze ruimte. En vergeet vooral niet te luisteren naar wat de rouwende mens te zeggen heeft. Geef de mens die treurt je tijd en aandacht. Zo kan verdriet dat vastzit loskomen en kunnen er stiltejes aan nieuwe dingen beginnen te ontstaan.” ■

- *Uus Knops* brengt in november een nieuw boek uit waarmee ze kinderen wil helpen met verlies om te gaan: ‘Het alfabet van het groot verdriet’.
- Vanaf 14 november loopt ‘Last days’, een nieuwe reeks van Lieve Blancquaert op VRT1. Daarin portretteert ze vier mensen die ervoor kozen om bewust afscheid van dit leven te nemen.
- Meer info over de Troostdagen die Leen Verwimp en Helga Wohlmutter organiseren, vind je op www.biografiek.be