

# Cursus: hoe overleef ik de feestdagen

Jorjen van der Keijl

**Leiden** ✱ Stel, het is eerste kerstdag. Een vrouw die pas haar man heeft verloren, is bij haar kinderen uitgenodigd. Ze wil liever niet, maar voor hen gaat ze toch. Tijdens het eten doet ze alsof ze vrolijk is. Als ze weer thuis is gebracht, draait ze de sleutel in het slot en stapt de donkere hal in. Met een kapstok waar alleen nog haar jassen hangen. In een huis zonder haar man.

In de decembermaand kan rouw juist dichtbij pijnlijk voelen, zegt uitvaartondernemer Wouter de Jonge van Attendo Duitvaartzorg in Oegstgeest. Hij spreekt op de bijeenkomst 'Hoe overleef ik de feestdagen?' op 17 december in het Nabestaandencafé op begraafplaats Rhijnhof. Hij wijst naar een bouwmarktfolder waarop met sierlijke letters staat 'Lekker genieten met kerst'. „Het is een en al commercie, alles moet leuk en gezellig zijn. Constant die confrontatie is voor nabestaanden moeilijk.” Rouwende mensen zijn volgens De Jonge veel gevoeliger voor die ongelegde gezelligheid. „Rouw is

rauw. Het steekt diep. Heel diep. Het zit aan de andere kant van het emotionele spectrum.” Maar gevoelens tijdens deze dagen wegstoppen, heeft geen zin. „Mensen zijn heel goed in een afweermechanisme opzetten. Dan denk je eerst: daar ben ik mooi vanaf. Maar dan komt de rouw op een onbewaakt moment als een boemerang terug. Zonder genade.”

Vaak kampen nabestaanden ook met schuldgevoelens tijdens de kerstperiode. Dat is niet nodig, meent De Jonge. „Het zijn gedachten als: 'van mijn partner had ik hier niet zo mogen zitten' of 'ik mag niet vrolijk zijn.'” Hij vindt dat volwassenen soms wel een voorbeeld aan kinderen kunnen nemen, die veel sneller schakelen. „Die zijn even heel verdrietig om oma die dood is, maar het volgende moment zijn ze weer blij omdat ze een chocolaatje uit de boom mo-

gen.” Laat rouw er dus zijn, zegt De Jonge. Ook tijdens de feestdagen. Luister naar wat je echt wilt. Huil als je wilt huilen, maar als je je vrolijk voelt, laat dat dan ook toe. En voel je nergens toe verplicht.



Wouter de Jonge: „Ieder rouwproces is anders.”

FOTO LEIDSCH DAGBLAD

„Wil je thuisblijven? Blijf thuis. Je hoeft ook niet de hele avond bij familie te blijven, een uurtje kan ook.”

Hoe kunnen naasten de nabestaanden met de feestdagen steunen?  
„Misschien had de vrouw in het voorbeeld wel graag een verhaal

over haar man willen vertellen aan tafel. Zorg als familie of vrienden dat je daar voor openstaat. Ook als je het verhaal al twintig keer hebt gehoord. Het is kennelijk wat de rouwende nodig heeft.”

Als iemand dus liever thuisblijft, respecteer dat. Maar hoe weet je nou zeker of diegene dat echt wilt? Misschien houdt een rouwende zichzelf wel voor de gek. Hoe iemand communiceert, verandert meestal niet tijdens een rouwproces, zegt De Jonge. Als een familielid altijd recht door zee is, dan is diegene dat tijdens een rouwproces vaak ook. Draait iemand normaal om de hete brei heen, dan weet je dat je daar tijdens het rouwen ook doorheen moet prikken.

's Avonds, 's ochtends, tijdens de feestdagen: rouw is er altijd. Maar het is, zegt De Jonge, een actief proces. Of beter gezegd, dat moet het zijn. „Ieder rouwproces is anders, je kunt je er niet op voorbereiden. Maar pak rouw aan. Kijk het in de ogen. Loop er niet voor weg. Ook niet tijdens de feestdagen. En blijf communiceren met je naasten over wat je wilt, waarbij je het eerst naar jezelf moet kijken.”