



# Leven door herstel

Mijn jongste broer Sjoerd<sup>1</sup> werd negen jaar geleden om het leven gebracht door zijn partner Jaimy. Zo kwam ik terecht op plekken in mezelf waar ik nog nooit geweest was; in een land van rauwe rouw.

**Auteur:** Els van der Naalt

Op een zaterdagmiddag belde mijn moeder me en vertelde dat Sjoerd en Jaimy haar die ochtend zouden bezoeken, maar dat ze niet waren komen opdagen. Ze had hen die dag meerdere keren geprobeerd te bereiken maar

zonder resultaat. Mijn man en ik kregen hen ook niet te pakken en we werden steeds ongeruster. Ten einde raad heb ik die avond de politie en het ziekenhuis gebeld, maar hun namen waren niet bekend. Dat stelde me een beetje gerust.

<sup>1</sup>De namen van Sjoerd en Jaimy zijn gefingeerd.

Zondag was een rare dag, we voelden dat er iets niet in de haak was en ondertussen wachtten we op een bericht van Sjoerd. Sjoerd was meestal een groot deel van de dag online en sinds vrijdagavond niet meer. De politie was langs hun huis gereden en had er niets verdachts gezien.

Om onze zinnen te verzetten gingen we, ondanks dat we geen eetlust hadden, met de kinderen uit eten. We hadden net het hoofdgerecht op toen Sjoerds ex-vrouw in paniek belde. Ze was gebeld door de eigenaar van het huis dat Sjoerd huurde. Hij vertelde haar dat de politie contact met hem had gezocht omdat er iets aan de hand was in zijn huis. Terwijl ik buiten stond te bellen, las mijn man op Twitter dat de straat waar Sjoerd en Jaimy woonden door de politie afgezet was. De schrik sloeg ons om het hart en toen wisten we zeker dat het goed mis was. We zijn direct naar de plek des onheils afgereisd. Daar ontdekte ik dat mijn ergste nachtmerrie werkelijkheid was geworden: mijn lieve broertje was dood.

## Rouwen

De periode na het overlijden van Sjoerd was een intensieve tijd met veel regel. Voor de politie en om recht te kunnen spreken, moest de vraag beantwoord worden wat er precies voorgevallen was. Daarom werd ik in die tijd verhoord. Ook werd ik als contactpersoon namens de familie dagelijks gebeld door rechercheurs. Ondertussen moest de begrafenis georganiseerd worden en zijn huis worden leeggehaald. Het lichaam van Sjoerd moest voor onderzoek naar het Nederlands Forensisch Instituut (NFI). Het bleef lang onduidelijk wanneer het lichaam vrijgegeven zou worden, waardoor het lastig was om de begrafenis te plannen. Het ritme van de dag met schoolgaande kinderen, boodschappen doen en cliënten in de praktijk, sleepte me erdoorheen. Ik las ergens dat je niet rouwt zolang je bezig bent. Dat kan ik bevestigen: zodra ik niet meer

bezig was, kwamen al de zware gevoelens meteen bovendrijven.

Op die momenten ervaarde ik de confrontatie met het ontbreken van iedere vorm van levenslust. Ik was ervan overtuigd dat ik nooit meer zou kunnen lachen met vriendinnen, nooit meer op een terras zou kunnen genieten en mensen kijken, nooit meer plezier zou beleven aan uit eten gaan of winkelen. Het was een periode waarin ik veel in de verte staarde en diep verdriet toeliet. Telkens opnieuw wanneer dat nodig was. Mijn lijf gaf dat aan en ik gaf me eraan over. Gevoel had een eigen agenda en herinnerde me er keer op keer aan dat het aandacht nodig had. Door een brok in mijn keel, een steek in mijn hart, zwaarte in mijn lijf en tranen die uit mijn ogen stroomden. Bij rouwen is het cruciaal die signalen serieus te nemen. Dat gaat niet vanzelf, want het brein wil dat je je goed voelt en doet daarom zijn best om te voorkomen dat je hinder hebt van pijnlijke gevoelens zoals verdriet, onmacht en eenzaamheid.

## Allemaal slachtoffers

Nu ik persoonlijk geconfronteerd was met verlies, raakte ik geïnteresseerd in rouw en alles wat daarbij komt kijken. Ik daagde mezelf uit op onderzoek te gaan en te ontdekken wat wijsheid is nu ik iets verschrikkelijks meemaakte. Het adagium *'practice what you preach'* is voor mij altijd belangrijk geweest. Daarom wilde ik mijn rouwervaringen inzetten om nieuwe levenslessen te leren. Ik schafte boeken aan over rouwprocessen en las hoe ik goed voor mezelf kon zorgen. Ik herkende wat ik las. Naast het lezen van boeken heb ik ook persoonlijke begeleiding gezocht. Zo volgde ik een tweedaagse training *Reiziger in het land van Rouw* (Veenbaas, z.d.). In een andere training *Secure Base Coachen* (Van Wielink, z.d.) heb ik in postuum afscheid van Sjoerd kunnen nemen in een opstelling. Zijn dood kwam volkomen onverwacht en dat

ik geen afscheid had kunnen nemen viel me erg zwaar, tot het moment dat ik dat in de opstelling kon doen. Bij intervisie en supervisie bracht ik mijn vragen rondom mijn rouwproces in. Wanneer ik alleen was hielp het me om gedichten over afscheid en dood te lezen.

Langzaam kwam ik tot het inzicht dat Jaimy net als ieder mens als een onschuldige baby geboren was. Wat hij had gedaan zegt niets over wie hij als mens is, maar is een uiting van pijnlijke ervaringen uit zijn eigen leven. Slachtofferschap en ouderschap zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Jaimy werd zelf ooit slachtoffer en heeft zijn onmacht en frustraties nooit kunnen uiten; dit leidde tot dat fatale moment waarin hij zichzelf verloor. Slachtofferschap kan op onbewust niveau worden omgezet in daderkracht. Van lieverlee wordt wrok haat (Glaudemans, 2013). Negatieve energie wordt zichtbaar in conflicten en gedragingen zoals een kort lontje hebben, of het kan zich naar buiten worstelen in de vorm van onbegrepen depressie, onbegrepen vermoeidheid of burn-outklachten (Maes & Modderman, 2014).

## Herstel

In april 2017 las ik in de krant over een vaders dochter om het leven was gebracht door haar partner. De vader bezocht de dader in de gevangenis en schreef samen met hem een boek (Hekman, 2017). Dit verhaal triggerde mij. Onderaan het artikel stond dat ze bijgestaan waren door Perspectief Herstelbemiddeling. Ik besloot deze organisatie te benaderen en zij hebben Jaimy en mij begeleid tot en met een ontmoeting.

Zo leerde ik de andere kant van het strafrecht, het herstelrecht, kennen. Bij het strafrecht staan de dader en de misdaad centraal. Bij het herstelrecht staat het slachtoffer centraal en gaat het erom de schade te herstellen die is aangericht. Herstelrecht is een stroming die beoogt de betrokkenen zelf te laten (mee)beslissen over wat er moet gebeuren na een delict of

conflict. Onderzoek wijst uit dat de maatschappij gezonder wordt als we het strafrecht herinrichten en ruimte maken voor herstelrecht (Elbers, Bex & Lauwaert, 2020).

Het begrip 'herstel' plaats ik in een ruimere context. De herkomst van het woord herstellen is 'heilen': helen, genezen. Voor Sjoerds overlijden begeleidde ik ook al wel mensen bij verlies en verdriet, maar nu ik het aan den lijve ondervonden had, merkte ik dat er veel meer bij kwam kijken. Zo viel het me op dat het geen natuurlijke neiging van mij was om stil te staan bij diep verdriet. Ik wilde met cliënten liever naar oplossingen toe; zo snel mogelijk weg van het verdriet. Nu het mij heling bracht mijn eigen verdriet te verdragen, oefende ik intensief met cliënten om hen hun pijn onder ogen te laten zien. Net zo lang en zo vaak als dat nodig is. Dat was een interessante nieuwe uitdaging voor mezelf.

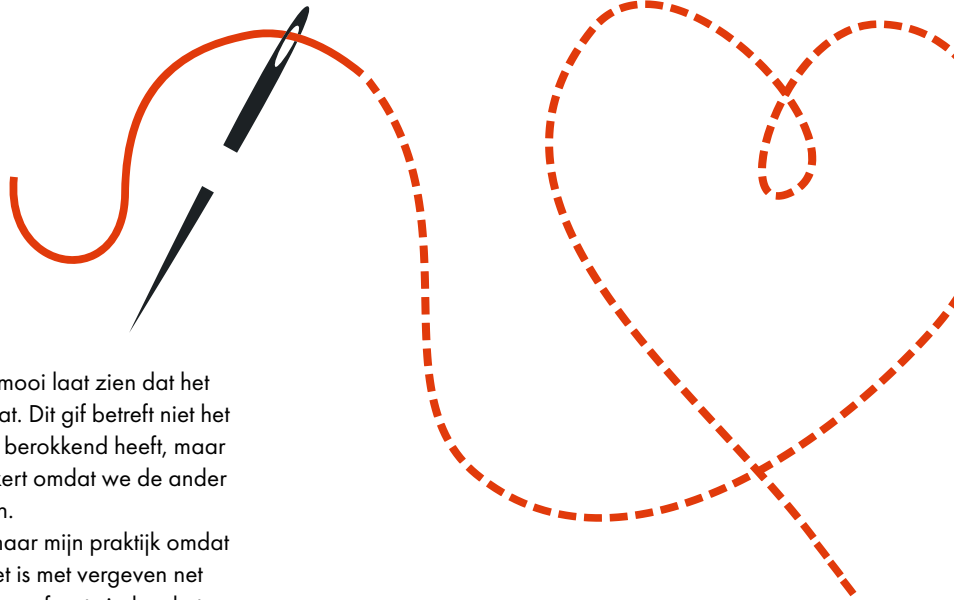
## Vergeven?

Naast het rouwen om het verlies van Sjoerd zat ik met de vraag hoe ik het beste om kon gaan met Jaimy die in de gevangenis zat. Mijn omgeving adviseerde hem te mijden en te vergeten. Ze vonden het vreemd dat ik überhaupt overwoog iets anders te doen dan hem te negeren. Hun kwaadheid projecteerden ze op mij en voor kwaadheid konden ze begrip opbrengen. Maar ik was niet kwaad en wist dat kwaad zijn en blijven niks oplost. Kwaadheid kan dan omslaan in haat die onder de huid gaat zitten. Dat betekent dat die kwade energie zich in mijn lichaam zou bevinden en mijn gezondheid zou kunnen schaden. Dan zou er een sluipmoordenaar in me zijn gang kunnen gaan en zou ik slachtoffer blijven. Aangemoedigd door wat ik geleerd had, besloot ik te doen wat het meest oncomfortabel voor mij voelde: een ontmoeting arrangeren met Jaimy<sup>2</sup>.

Bij herstellen, en ook bij het herstelrecht, komt vaak de vraag boven of we de ander willen vergeven. Vergiffenis is een verouderd woord

<sup>2</sup>In de zomer van 2022 werd door Omroep Max een drieluik *Recht in de ogen* uitgezonden. Dit drieluik is terug te zien op NPO Plus. In de derde aflevering van 21 juni is mijn verhaal te bekijken.

Vergeven, geluk ervaren of rustig zijn, is de bijvangst van 'ontgiften', van herstellen.



voor vergeven dat zo mooi laat zien dat het hier over gifigheid gaat. Dit gif betreft niet het leed dat de ander ons berokkend heeft, maar het gif dat in ons woekert omdat we de ander niet meer als mens zien.

Mensen komen soms naar mijn praktijk omdat ze willen vergeven. Het is met vergeven net als met gelukkig worden, of rust vinden; het is een resultante. Vergeven, geluk ervaren of rustig zijn, is de bijvangst van 'ontgiften', van herstellen.

Vanuit systemisch perspectief is bekend dat buitensluiten van een dader gevolgen kan hebben voor slachtoffers en ook voor generaties daarna. Els van Steijn (2016), gespecialiseerd in coachen vanuit systemisch perspectief, stelt dat "je jezelf groter maakt wanneer je de ander vergeeft, waardoor je op een onprettige manier aan een persoon verbonden blijft". Toen ik Jaimy vertelde dat ik hem vergeven had, was dit voor hem te groot om aan te nemen. Het bracht hem in een lastig parket. Het verwarde hem omdat hij zichzelf niet vergeven kon (Glaudemans, 2013).

### **Na-bestaan**

In eerste instantie ervaarde ik een scheur in mijn leven; er was een leven voor Sjoerds dood en een leven na zijn dood. Nu zie ik in, dat bij elke gebeurtenis die anders verloopt

dan verwacht, dat het geval is. Zoals bij een scheiding, ontrouw of ongewenste kinderloosheid. Elk mens gaat door crises die maken dat erna anders is dan ervoor. Ik stond voor de keuze: wilde ik verwond blijven liggen of opstaan?

Aan de slag gaan met herstel betekende voor mij kiezen voor het oncomfortabele pad en door de wildernis trekken. Het was soms eenzaam. Zonder precies te weten waar ik uit zou komen heb ik me laten leiden door mijn hart en mijn verlangens, in plaats van door mijn angsten. Ik heb mezelf nooit als een avontuurlijk type gezien en toch ben ik dit avontuur aangegaan. Gaandeweg ontdekte ik gebieden die nieuw voor mij waren en dit maakte mijn rouw en herstel tot een zingevend proces. De dood heb ik geaccepteerd als belangrijk onderdeel van het leven waardoor ik bewuster ben geworden. Mensen met pijn hoef ik niet meer op te vrolijken en andermans problemen en zorgen hoef ik niet meer te

## Rouwen is nooit een gelopen race.

fixen. Ik weet nu beter waar mijn verantwoordelijkheid ophoudt. Als coach ben ik daardoor gegroeid in professionaliteit. Daarnaast ben ik zorgelozer geworden omdat ik weet wat ik aankan. Ik heb dit heftige proces immers overleefd. Ook kan ik beter genieten dan voorheen. Sjoerd was een echte levensgenieter en hij zei regelmatig: "Wel genieten hè?" Hij sprak het zo uit dat het als een opdracht klonk. Die opdracht klinkt na. Elke keer als ik geniet, herdenk ik Sjoerd.

Rouwen is nooit een gelopen race, gelukkig, want ik wil me blijvend laten raken door het missen van Sjoerd. Zijn afwezigheid blijft verdrietig maar het warme gevoel overheerst. Ik ben blij dat ik mijn hart volgde en contact hebt gezocht met Jaimy waardoor ik hem heb kunnen loslaten. Ik ben vrij nu. Ik ben gaan inzien dat ik me wel eens groter heb gemaakt dan ik was. Niet alleen naar Jaimy toe, maar ook naar anderen. Ik dacht dat mijn weg de beste was, maar ieder mens dient zijn eigen hart te volgen.

Sjoerd was vanaf zijn geboorte onderdeel van mijn leven en sinds zijn dood is hij onderdeel van mij. Ik ervaar geen scheur meer tussen ervoor en erna. Het is een geheel geworden, het is rond. Elke keer als ik vertel over de zin van deze reis is Sjoerd erbij; hij is een trouwe reisgenoot. Het is precies zoals Manu Keirse het in zijn boek *Als ik er niet meer ben* zo prachtig verwoordt: "Sterven is verhuizen van de buitenwereld naar het hart van de mensen die je dierbaar zijn." ■

**Els van der Naalt** is Registercounselor ABvC® en richtte in 2006 haar praktijk Coachtime in Gouda op. Oog voor familiebanden en het persoonlijk verleden staan centraal in haar aanpak van problemen in het hier en nu. Als ervaringsdeskundige is ze specialist geworden in het begeleiden bij onverwerkt verdriet. [www.coachtime.nl](http://www.coachtime.nl)

### Referenties

- Elbers, N., Bex, R., & Lauwaert, K. (2020, 20 juli). *Duurzaam alternatief voor het strafrecht*. Opgehaald van Secondant: Platform voor maatschappelijke veiligheid: <https://ccv-secondant.nl/platform/article/herstelrecht-als-duurzaam-alternatief-voor-het-strafrecht>
- Claudemans, W. (2013). *Boek van vergeving: Een gids van wond naar wonder*. Utrecht: AnkhHermes
- Hekman, E. (2017). *Een coupé verder: Over het drama van Baflo, wat eraan voorafging en wat erop volgde*. Groningen: Passage.
- Keirse, M. (2015). *Als ik er niet meer ben: Goed omgaan met de laatste fase van het leven*. Tiel: Lannoo.
- Maes, J., & Modderman, H. (Red.) (2014). *Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie: Tussen presentie en interventie*. Antwerpen: Witsand.
- NRC (2017, 19 april). Steun aan de moordenaar van je dochter, <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/04/09/steun-aan-de-moordenaar-van-je-dochter-8041684-a1553891>
- Steijn, E. van (2016). *De fontein, vind je plek: Grip op je leven door inzicht in je familiesysteem*. Nijmegen: Het Noorderlicht.
- Veenbaas, W. (z.d.). *Reiziger in het land van Rouw (Training)*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- Wielink, J. van (z.d.). *Secure Base Coachen (Training)*. Huissen: De School voor Transitie.