

Omgaan met vreugde en verdriet

De opbrengst van dit boek gaat naar Artsen zonder Grenzen.



Colofon

© 2021 SAAM Uitgeverij, Hillegom

Auteur

Theo van Remundt

www.ikhelppijnkind.nl

Uitgever

SAAM Uitgeverij, Hillegom

www.saamuitgeverij.nl

info@saamuitgeverij.nl

ISBN: 9789492261786

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, namelijk elektronisch, mechanisch, door fotokopie, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Omgaan met vreugde en verdriet

Hulp voor kinderen en volwassenen

Theo van Remundt



Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord | 7 |
| Opvoeden doe je (niet) zomaar! | 9 |
| Maak kennis met geluk, verdriet, leven en dood | 10 |
| Uit het leven van kinderen | 14 |
| Stil verdriet | 20 |
| Intermezzo - Stapje voor stapje een nieuwe weg | 23 |
| Herinneren, beleven en delen | 24 |
| Vriendschap | 28 |
| Stilstaan bij pijn en verdriet | 33 |
| Eenzaamheid | 36 |
| Ieder leeft zijn eigen droom | 40 |
| Intermezzo - Voorbeelden kiezen | 45 |
| Waar het visioen ontbreekt, verwildert het volk | 47 |
| Praten over leven en dood | 50 |
| Compassie, bron van vreugde | 53 |
| Vrolijk zijn is goed voor je | 59 |
| Intermezzo - Hopeloze situaties | 67 |
| Een mooier mens worden | 69 |
| Als een kind sterft, verandert de wereld | 72 |
| Intermezzo - Richting kiezen | 75 |
| Boosheid en verdriet | 77 |
| Intermezzo - Machteloos | 81 |
| Bouw aan geluk ook als het moeilijk gaat | 83 |
| Rondom overlijden en uitvaart | 87 |
| Zelfdoding | 88 |
| Een uitvaart regelen | 96 |
| De laatste verzorging | 101 |
| Spreken bij herdenking en afscheid | 104 |
| Pluk de dag! - Carpe diem! | 107 |
| Bronnen | 117 |
| Artsen zonder grenzen | 121 |
| De auteur | 123 |

Voorwoord

Als je weet wat vreugde is, kan je pijn voelen. Het dal geeft je de mogelijkheid om omhoog te kijken. Van de top kan je omlaag kijken, om schoonheid, maar ook om verdriet en ellende te zien.

Hoe we kijken en wat we zien wordt bepaald door onze plaats en manier van kijken. We kunnen onze gezichtshoek veranderen, waardoor we iets totaal nieuw en misschien wel wonderlijk prachtig kunnen gaan zien.

Dit boek gaat over het leren zien van vreugde en pijn, beide horen bij het leven. Voor je kind wens je dat alles altijd gladjes verloopt, helaas gebeurt dit niet.

Dit boek gaat over het omgaan met vreugde maar ook met verdriet. Het een hebben we nodig om het ander beter te kunnen beleven. Het leven overkomt ons en we maken het. Er zijn oneindig veel mogelijkheden om er iets moois van te maken. We hebben meer invloed op onze stemming dan we waarschijnlijk voor mogelijk houden. Vrolijk zijn is een keus die we ook in moeilijke situaties kunnen maken. Lichtpunten zien, doelen stellen en toekomst zien helpt, ook in moeilijke situaties.

Troost bieden is toekomst bieden. Als we troost willen bieden hebben we de neiging om het verdriet weg te duwen. Onze omgeving, reclames en films nodigen ons hier ook toe uit. Als we tegenvallers en verdriet wegduwen zijn ze nooit helemaal weg, ze hebben een plaats in ons leven.

We willen altijd winnen ook al weten we dat dit niet kan. Het helpt als we onze definitie van winnen anders definiëren. De coach die gevraagd werd of hij niet diep teleurgesteld was in zijn team, antwoordde opgewekt: "Mijn team heeft enorm veel gewonnen. Iedereen heeft alles gegeven. Dit is onze maximale prestatie. Ik kan niet anders dan zeer trots zijn."

Dit boek wil je helpen om een hulp te zijn in prachtige, mooie maar ook in moeilijke situaties. We praten over het omgaan met vreugde, verdriet en pijn. Ieders verdriet is uniek. Natuurlijk komen we gemeenschappelijke kenmerken tegen. Gelukkig zijn er algemene regels die je kunnen helpen.

Dit boek wil vooral praktisch zijn. Om praktisch te kunnen zijn heb je kennis en inzicht nodig. Theorieën helpen je in de praktijk van iedere dag.

Algemene kennis, specifieke kennis en daarbij een bijzonder invoelings-

-vermogen zullen je helpen om een voorbeeld en steun voor je kind te zijn.

Bedenk altijd dat jij het niet alleen kan, jouw kind kan dat ook niet. Er zijn altijd mogelijkheden om hulp te bieden en te groeien. Jullie kunnen sterker worden. Het gaat nooit vanzelf. Geluk helpt. Met dit boek kunnen jullie jezelf helpen om het geluk wat dichterbij te halen.

Dit boek is geen leesboek dat je van voor naar achter moet lezen, je bepaalt zelf jouw volgorde. Dit is geschreven om je kind en jezelf te helpen sterker te worden in alle situaties. Juist in mooie en gelukkige situaties kunnen we bouwen aan kracht om moeilijke situaties minder moeilijk en mooier te laten zijn.

Theo van Remundt

Opvoeden doe je (niet) zomaar!

Opvoeden gebeurt vaak zomaar. Er wordt een kind geboren, dat kind wordt opgenomen in de gemeenschap. De gemeenschap, ouders, directe familie en kennissen nemen de opvoedingstaken op zich. Allemaal heel gewoon, zo gebeurt het al duizenden jaren.

Als we even iets verder kijken weten we dat wat hier staat niet helemaal waar is. Wie het zich het kon permitteren en het belang daarvan inzag, besteedde meer zorg aan de opvoeding.

Kinderen behoren tot ons rijkste bezit, kinderen zijn onze toekomst, bovendien zijn kinderen zeer complexe wezens. Opvoeden is geen eenvoudige zaak.

Belangrijk zijn de vragen naar wat we met onze kinderen kunnen en willen, naar wat haalbaar en wenselijk is. Kinderen hebben veel overeenkomsten maar kunnen ook enorm van elkaar verschillen. Er zijn algemene regels, daarnaast is iedere situatie specifiek. Een goede observatie is altijd belangrijk. Als het ene kind schijnbaar probleemloos de gewenste richting opgaat, is dat geen garantie dat alle andere kinderen dit ook zullen doen. Handelingen die we bewust en onbewust verrichten zijn niet per definitie effectief.

Als je jezelf verdiept in je kind, in zijn omgeving en in theorieën over opvoeding, kan dit jou enorm helpen om de opvoeding in de juiste richting te sturen.

Opvoeden doe je niet alleen. Om een kind te begeleiden naar volwassenheid zijn in onze gecompliceerde maatschappij enorm veel mensen nodig. Er is behoefte aan mensen die over deugdelijke kennis en veel inzicht beschikken. Om je te helpen op de ingewikkelde opvoedingsweg die je met jouw kind wil gaan, zijn handvatten nodig. De theorieën en voorbeelden die je met dit boek krijgt aangereikt, kunnen hierbij helpen.

Maak kennis met geluk, verdriet, leven en dood

Mensen zijn primair gericht op het leven. De dood is niet voor nu maar voor later. Toch horen leven en dood bij elkaar, ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Alles wat nu leeft gaat dood. Alles is vergankelijk. Wat nu bruist van leven, zal er ooit en misschien wel heel snel, niet meer zijn.

Dit hoofdstuk gaat over het kennismaken met verlies en dood. Voor een kind lijkt de dood vaak ver weg.

Vaak lukt het ons om de dood te verstoppen, weg te duwen. Als jij je kind helpt om beter te kijken, leer je hem zien dat leven, verlies en dood overal om hem heen zijn. Het leven wordt vervangen door de dood en de dood door nieuw leven. Leven is altijd eindig, daarover praten we in dit boek.

Overgeven aan de dood

In de omgeving van een kind gaan mensen, dieren en planten dood. Dingen gaan stuk, worden afgedankt en verdwijnen om uiteenlopende redenen. Door hier met je kind over te praten help je hem om het leven scherper te leren zien. In gesprekken over leven, dood en de eindigheid van alle dingen leren kinderen over hun omgeving en over zichzelf.

De dood is onvermijdelijk maar in onze hoog technologische wereld proberen we steeds meer leven en de dood in de hand te nemen, dit ontgaat kinderen niet. Kinderen kunnen aanvoelen dat iemand klaar is met het leven en er geen moeite mee heeft, of zelfs hoopt dat er een einde aan komt. Dit proces kan heel natuurlijk zijn. Een kind kan zien dat de krachten en mogelijkheden van een ander, meestal een ouder iemand of een dier, stapje voor stapje afnemen. Uiteindelijk is zo'n persoon volledig overgeleverd aan de zorg van anderen en komt de dood steeds dichterbij.

Een proces van afscheid van het leven moeten nemen kan ook een kind treffen. Een kind kan ernstig ziek worden. Zomaar getroffen worden door een ongeneeslijke aandoening of een ander lot waardoor het functioneren zoals andere kinderen dat kunnen onmogelijk wordt.

Kinderartsen kennen de vragen die met betrekking tot de voortgang van een behandeling gesteld kunnen worden. In het begin van een dergelijk proces wordt vaak alles gericht op verbetering, herstel of zo goed mogelijk verder leven. De artsen schetsen het toekomstperspectief en de mogelijke kwaliteit van leven. Betreft het een ouder persoon dan wordt gemakkelijker het leven als voltooid ervaren en kan de dood als verlossing uit het

lijden worden gezien. Bij kinderen ligt dit meestal anders, het is moeilijk te aanvaarden dat een kinderleven door de dood wordt beëindigd. Voor ons volwassenen is dat al moeilijk, voor een kind voor wie bijna alles nieuw is helemaal. Toch worden kinderen betrokken bij vragen over leven en dood.

Over het algemeen zien we dat het kinderen onder de tien nog niet lukt om een helder standpunt in te nemen. Als kinderen ouder worden gaat dit, geholpen door de omgeving, steeds beter. Belangrijk bij dit proces is dat kinderen zich niet onder druk gezet voelen.

Door met je kind te communiceren over waarden en normen, help je hem. Ideeën van kinderen zijn vaak nog niet helder. Het is niet verwonderlijk dat de voorstellingen van kinderen in de ogen van ouderen de meest vreemde vormen kunnen aannemen.

Wat een kind uiteindelijk meent, voelt en vindt wordt sterk door zijn omgeving bepaald. Onze omgeving beïnvloedt ons meer dan we vaak voor mogelijk en wenselijk houden. Dat de omgeving ons stuurt en wij onze omgeving komt op verschillende plaatsen in dit boek aan de orde. De inrichting van onze omgeving is sterk meebepalend voor wie we zijn en worden.

Een eenvoudig voorbeeld om het hier betoogde te onderstrepen is het medicijngebruik. Als een kind een moeder heeft die gemakkelijk naar de medicijnkast loopt en pillen gebruikt om te slapen, tegen de pijn, bij spanning, bij opkomende hoofdpijn, verkoudheid en noem maar op, zal zo'n kind niet lang na hoeven te denken om te vragen om een pilletje.

Een kind dat medicijngebruik niet kent en mogelijk andere manieren heeft geleerd zoals: je rust nemen, ontspannen, goed uitslapen, gezond eten, bewegen en sporten, zal de hulp eerder hier zoeken.

Toekomst

Kinderen kunnen, net als volwassenen, rouw uitstellen. Rouw betekent hier het verdrietverwerkingsproces. Na het overlijden van een dierbare lijkt het leven gewoon door te gaan. Wij en onze kinderen proberen ons sterk te houden. Na weken of maanden lijkt er weer plaats voor het gewone leven, alles lijkt toekomstgericht. Velen onder ons weten dat wat we waarnemen een vertekend beeld van de werkelijkheid kan zijn.

Zoals vreugde en plezier invloed uitoefenen op wie we zijn, op hoe we ons voelen, op onze gezondheid, zo doen rouw en verdriet dat ook. Onderzoeken, maar ook de praktijk van iedere dag, vertellen ons dat rouw en verdriet een negatieve invloed op onze gezondheid kunnen hebben.

Ons psychisch welbevinden is direct gerelateerd aan ons prestatievermogen en aan onze gezondheid. Het is voor wetenschappers geen geheim dat

we, als we verdrietig zijn, andere hormonen aanmaken dan wanneer we blij en opgewekt zijn.

Als we verdrietig zijn, is ons afweersysteem minder sterk en zijn we kwetsbaarder. We zijn bevattelijker voor ziektes, hoge bloeddruk en slapen slechter. Het herstellend vermogen van ons lichaam werkt minder goed.

Een kind dat rouwt kan werkelijk doodziek zijn. Het zelfvertrouwen van een rouwend kind neemt duidelijk af. Afnemend zelfvertrouwen kan gedachtes oproepen die tot dan toe onbekend waren.

We weten dat rouwende kinderen, vooral in de eerste fase van rouw, destructieve gevoelens kunnen hebben.

Een bijkomend probleem kan zijn dat kinderen de neiging kunnen hebben om zich terug te trekken en minder makkelijk communiceren.

Wereldwijd zien we dat het aantal zelfdodingen bij kinderen toeneemt. Over het feit dat verdriet bij zelfdoding een belangrijke rol speelt, bestaat onder wetenschappers grote eensgezindheid.

Meneer Herman is een aanstekelijke man

Meneer Herman is een opvallende man, in meerdere opzichten is hij bijzonder. Op de een of andere manier maakt hij indruk terwijl hij eigenlijk heel gewoon is. Meneer Herman valt op, er zijn meerdere redenen waarom hij dat doet. Op de een of andere manier straalt hij vriendelijkheid en medeleven uit.

Meneer Herman heeft een aparte manier van lopen, heeft kustbenen. Hij is oorlogsinvalides, als militair werd hij verschillende keren uitgezonden. Tijdens zijn missies heeft hij veel ellende gezien en gevoeld, daarbij heeft hij veel vrienden verloren. Bij een explosie is hij zwaargewond geraakt, het wordt een wonder genoemd dat hij nog leeft. Na een lange revalidatie kan hij dankzij prothesen weer lopen.

Zijn moeder zegt dat ze hem niet begrijpt, zoveel anderen verbitteren en lopen een posttraumatisch stresssyndroom op! 'Hoe kan het dat hij zo opgewekt en positief is?'

Meneer Herman zegt dat hij veel van het leven geleerd heeft. Hij heeft geleerd dat bijna alles wat hij vroeger belangrijk vond, absoluut onbelangrijk is. 'Ik ben het leven meer gaan waarderen en geniet enorm van de mensen om mij heen. Ik heb wonderen in de natuur leren zien en zie er steeds meer, ik geniet enorm van mijn omgeving. Nu weet ik dat ik leef en geniet daar enorm van!'

Toekomst zien

Voor jou als opvoeder is het belangrijk te weten dat rouw bij kinderen bestaat en zeer heftige vormen kan aannemen. Kinderen kunnen, net als volwassenen, verdriet niet toelaten en uitstellen. Ook al zeggen we dit te weten, in de praktijk zien we vaak dat er een sfeer kan ontstaan waarin rouw bij kinderen wordt gebagatelliseerd of ontkend. Als iets er niet is, hoeven we er ook geen rekening mee te houden, kan worden gedacht.

Sociale steun, er voor je kind zijn, kan helpen om vernieuwd naar de toekomst te kijken.

Van Herman kunnen we leren dat jezelf overgeven aan de nieuwe situatie erg belangrijk is. We kunnen ons goed voorstellen dat Herman, die zoveel ellende heeft meegemaakt, een verbitterd man zou zijn. Herman heeft zich niet alleen neergelegd bij zijn nieuwe situaties, hij ziet er zelfs veel goeds en moois in. Herman is een levenskunstenaar.

Uit het leven van kinderen

Dit boek gaat over geluk, pijn en verdriet in kinderlevens. Het is aan jou om je kind te helpen om geluk te zien, om oog te hebben voor het mooie, om hoop te koesteren en daarbij je ogen niet te sluiten voor pijn en verdriet.

Ieder kinderleven kent moeilijke periodes. Ervaringen van kinderen kunnen een enorme impact hebben, een impact die lang niet altijd direct waarneembaar is.

Hier volgt een aantal, soms zeer schokkende voorbeelden. Welk verdriet groter is valt niet met objectieve maatstaven te meten.

Marloes – niets blijft zoals het is

Toen Marloes drie was kreeg ze een hamstertje, ze noemde hem Hammie. Met het ouder worden krijgt Marloes een steeds groter deel in de zorg voor haar Hammie. Ze kijkt meer naar hem en gaat steeds meer van het beestje houden.

Nu is Marloes 6 jaar, ze zit in groep 3. Met Hammie gaat het niet goed, ze is minder actief. Hammie heeft dikke bulten op haar kopje en is heel stil. Mamma zegt dat Hammie erg ziek is. Marloes gaat zeer verdrietig naar school. Als Marloes uit school komt gaat ze met mama, Hammie en kleine broer Sam naar de dierenarts. De dierenarts zegt dat Hammie heel veel pijn heeft en nooit meer beter wordt. De dokter praat met Marloes en moeder. Samen spreken ze af dat Hammie rustig mag inslapen. De dokter geeft Hammie een spuitje. Marloes ziet dat Hammie nu rustig wegglijdt.

Uit huis geplaatst

Koen wordt op achtjarige leeftijd uit huis geplaatst. Zijn moeder gebruikt drugs en blijkt niet in staat om voor haar kinderen te zorgen. De zussen van Koen gaan naar een pleeggezin, Koen gaat naar een ander pleeggezin. Hij heeft nog maar weinig contact met zijn zusjes. Aanvankelijk voelt Koen zich erg alleen, maar heel langzaam begint hij zich thuis te voelen in zijn nieuwe gezin.

Als volwassen man zegt hij: De familie die ik heb gevonden en die mij heeft opgenomen en vertrouwen heeft gegeven, is het grootste geluk in mijn leven.

Kom! Het is mis met je zus!

Iedere morgen fietst Andréa naar school. Als ze voor een rood verkeerslicht staat te wachten, gaat haar telefoon. Een vriendin vertelt dat haar zus Paula door een vrachtwagen is geschept. Andréa weet niet hoe snel ze terug moet fietsen. Andréa's zus ligt inmiddels in een ambulance, Andréa mag, met haar zus, mee naar het ziekenhuis.

Later zal Andréa dit een van de aangrijpendste gebeurtenissen van haar leven noemen. Het motorgeluid van de ambulance, de rijdende tram met de hard klinkende bel, alles neemt ze in zich op. Als ze deze geluiden later hoort, herinneren ze haar aan de momenten waarop ze wist dat haar wereld voorgoed veranderde.

Ze herinnert zich het eindeloze wachten en de hulpeloosheid van haar ouders en daarmee haar eigen hulpeloosheid. Ze herinnert zich als de dag van gisteren dat de artsen tegen haar ouders vertelden dat Paula was overleden. Andréa was overal bij, maar had het gevoel er niet bij te horen. Er volgden hectische dagen die als een waas aan haar voorbij trokken.

De weken erna was Andréa zichzelf niet, ze at nauwelijks, sliep slecht en kon zich moeilijk concentreren. Terugkijkend zegt ze: 'Er werd vooral met mijn ouders gepraat, ik werd er niet in betrokken. Van mij werd verwacht dat ik gewoon met mijn leven verder ging.'

De promotie is voor het grijpen

Vandaag wordt het seizoen afgesloten, de laatste wedstrijd en dan het promotiefeest. Het was een onverwacht prachtig seizoen. Een gelijkspel is voldoende om te promoveren. Er is veel vertrouwen! Iedereen is goed voorbereid, de laatste trainingen gingen geweldig. De spelers voelen zich sterk.

De wedstrijd begint. Hoe het kan gebeuren is een raadsel. Er wordt ruimte weggegeven, na acht minuten wordt tegen een 3 - 0 achterstand aangekeken. In de rust houdt de coach een enorme peptalk. De stand wordt teruggebracht op 3 - 2. Geen promotie! Geen promotiefeest.

De coach is wonderlijk positief. Hij zegt: 'Nu komt de nacompetitie en dan promoveren we alsnog. Jullie hebben alles gegeven en als team gespeeld, daar ben ik enorm trots op!'

Vader pleegt zelfmoord

De meisjes hebben vertrouwen in het leven, vader is hun grootste held. Alles wordt plotseling anders als vader zichzelf het leven beneemt.

Als volwassen vrouwen kijken de meisjes terug op dit trieste gebeuren uit hun jeugd. 'Wij nemen papa niets kwalijk, hij was een lieve vader die alles deed om er voor ons te zijn. Dat hij zelfmoord heeft gepleegd, kunnen

we hem niet kwalijk nemen ook al begrijpen we er niets van. Wat we nog steeds verschrikkelijk vinden, is dat we nooit afscheid hebben kunnen nemen. Papa was er ineens niet meer, wij moesten zonder hem verder.'

Albert

Na het overlijden van de 13-jarige jeugdkeeper Albert heerst er grote verslagenheid bij voetbalclub Samen Sterk. Na het uitvallen van de vaste keeper, was de keus voor Albert snel gemaakt. Albert is sterk en lang.

Volgens de voorzitter van Samen Sterk ging het om een situatie die je bij jeugdwedstrijden veel ziet. Een kluwen spelertjes die verdringt zich in het strafschoopgebied. De scheidsrechter laat doorspelen, er is geen overtreding geconstateerd. Er is wel gebotst. Tot ontzetting blijkt dat Albert in een foetushouding blijft liggen, hij is bewusteloos. Vrijwilligers proberen hem met een AED te reanimeren. Binnen 23 minuten wordt hij per ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Zijn hersenen blijken ernstig beschadigd te zijn. Kort na aankomst in het ziekenhuis overlijdt Albert.

De kantine van de voetbalvereniging wordt als condoleance-ruimte ingericht. Iedereen leeft enorm mee, de kinderen zijn geschokt. Albert hoort bij de club, als baby kwam hij er al, bijna zijn hele familie is op de een of andere manier aan de club verbonden.

Kleine Frans

Frans woonde in een internaat bij de broeders. Frans was erop voorbereid dat hij bijna dagelijks geslagen en gepest werd, maar niet dat hij opeens een harige pik moest likken en in zijn mond moest stoppen en toen op en neer moest gaan met zijn mond, net zolang totdat dat ding begon te schokken en de broeder rare geluiden maakte. En ook niet dat er opeens warme vloeistof in zijn mond werd gespoten, waarvan hij moest kokhalzen. Dat was iets dat hem kapot maakte.

Frans verloor het vertrouwen in wereld, in het bijzonder in de mensen die de zorg voor hem hadden. Hij droeg die last een leven lang met zich mee, vooral omdat er geen mensen waren die hem hielpen. Er waren geen mensen die hielpen om de pijn te helen. Frans Houben (Houben, 2010) schreef er een boek over.^[1]

Buurvrouw Cock ziet niemand meer

Buurvrouw Cock is een vriendelijke, kernegezonde oude dame die alleen woont. Haar man is jong gestorven en haar kinderen hebben zelf al klein-

1 Houben, F. (2010). Nr. 21. GlasGalerie Frans Houben.

kinderen. Een kranige oude vrouw die tot voor kort goed wist wat er om haar heen gebeurde. Ze is vriendelijk, haar buurkinderen vinden haar aardig. Buurvrouw Cock had goede contacten, dit is snel veranderd. Sinds haar ziekte is ze veel meer alleen en ziet ze bijna niemand meer! Wat is er gebeurd?

Buurvrouw Cock is de oude niet meer. Ze ziet je letterlijk niet meer staan. Als je haar aanspreekt ontgaat dat haar volkomen. De mensen zeggen dat het vlammetje nog op een laag pitje brandt. Ze verzorgt zich slecht en slaat maaltijden over. Kinderen begrijpen het niet en zeggen dat ze een gek oud vrouwtje is geworden.

Oma's verjaardag

Suzan gaat met haar vriendin Anja mee naar de verjaardag van Anja's oma. Het is erg gezellig, iedereen is welkom. Als de grote mensen koffie hebben gedronken, komen de glaasjes op tafel. Als iedereen een glas heeft heft opa het glas.

Opa zegt: 'Fijn dat jullie er allemaal zijn. Fijn dat oma er ook is, gezond en wel.'

'Oma is heel erg ziek geweest', legt Anja uit. 'We dachten dat ze dood zou gaan. Als een wonder werd oma weer helemaal beter.'

De meisjes merken dat het na de woorden van opa stil wordt. Buurvrouw Jannie heeft tranen in haar ogen. Buurman Kees, de man van Jannie, legt troostend een hand op haar schouder.

Even later zien de meisjes dat buurvrouw Jannie en buurman Kees stil vertrekken. Er wordt weer vrolijk gepraat, ook de kinderen hebben veel plezier.

Na het feest vertelt Suzan het hele verhaal aan haar moeder. 'Gek he?', zegt Suzan.

Suzans moeder vertelt dat buurvrouw Jannie en buurman Kees vorig jaar een baby hebben verloren. Het meisje is alleen maar ziek geweest en heeft veel in het ziekenhuis gelegen. Toen het beter leek te gaan, is het kindje vlak voor haar eerste verjaardag overleden. Buurvrouw Jannie en buurman Kees hebben het daar heel erg moeilijk mee.

Suzan wordt stil, ze vindt het een moeilijk verhaal.

Scheiding 1

Als ouders elkaar verlaten, doet dat veel pijn. In een aantal situaties lijkt het alsof ouders en kinderen daarna in totaal verschillende werelden verder leven.

Ouders kunnen zich ingraven en vooral aangeven waarom het elkaar verlaten gerechtvaardigd is. Ze komen met van alles wat niet goed was, niet

meer ging of zelfs slecht en verkeerd was. Het lijkt soms of alleen het slechte en verkeerde wordt gezien, alles wordt opgestapeld, daarmee wordt de nieuwe situatie verklaard.

Kinderen kunnen het heel anders zien. Kinderen kunnen het letterlijk heel anders zien. Dat pa zoveel voetbal kijkt, is helemaal niet erg, soms zelf best gezellig, dan vergeet hij alles. Dat papa steeds opnieuw te laat belt als hij later thuiskomt, wordt hem vergeven. Op vakanties is hij altijd erg leuk, als hij drinkt is hij super gezellig en kan alles.

Dat ma slordig is en wel eens wat vergeet, wordt haar vergeven, ze heeft genoeg aan haar hoofd. Veel van wat pa haar verwijt is voor de kinderen nieuw en onbekend.

Kinderen willen maar moeilijk geloven dat hun ouders als vrienden uit elkaar zijn gegaan. Ouders ervaren dat als vrienden uit elkaar gaan misschien veel moeilijker is dan als gehuwden te leven. Kinderen hebben het ook zwaar, ze moeten leren om alles anders met hun ouders en met elkaar te delen.

Scheiding 2

Iedere scheiding is anders. De beleving is anders, het verdriet is anders.

Tjada beleeft de gelukkigste jaren van haar leven. Ze is getrouwd met Kees de liefde van haar leven, samen hebben ze drie prachtige kinderen. Ze wonen in een fijne buurt en hebben leuke contacten.

Als donderslag bij heldere hemel vertelt Kees dat hij verliefd is op zijn collega Moniek. Het is wat hem betreft over. Alles gaat heel snel. Kees vertrekt. Tjada is gedwongen om te verhuizen. De goede contacten die ze had, blijken niet zo goed te zijn en de gezelligheid van de buurt verschrompelt. Het leven ziet er plotseling heel anders uit.

De kinderen voelen zich verlaten en vragen zich af of papa wel echt van hen gehouden heeft

Hansje moet het eerst nog zien

De ouders van Hansje zijn gescheiden. De papa van Hansje zei: 'Ik kom je zaterdag halen.'

Hansje wachtte hele dagen, maar papa kwam niet.

De nu volwassen Hans zegt: 'Ik vertrouw het nooit helemaal, ik moet het altijd eerst zien wat er komt.'

Josje – Beschaamd vertrouwen

Josje kan het zich herinneren als de dag van gisteren. Ze was een meisje van net acht jaar. Op een zaterdag verliet haar moeder het huis. Ze heeft haar

nooit meer gezien. Dagen, weken en maanden heeft ze op haar moeder gewacht. Haar vader die altijd boos was, werd nog bozer.

Ze zegt: 'Ik wilde mijn vader troosten en maakte alles schoon. Ik deed alles om mijn vader op te vrolijken en nam de plaats van mijn moeder in. Ik deed het huishouden en had niemand die voor mij opkwam.'

Gezinsdrama

Als de politie aankomt, komen de vlammen uit de eengezinswoning. De brandweer heeft de brand snel onder controle. Alle gezinsleden zijn overleden, de ouders 32 jaar en de kinderen vier en zes jaar.

De recherche verricht onderzoek. Er zijn sporen van geweld aangetroffen. Volgens de eerste resultaten hebben de ouders of een van de ouders de kinderen gedood en daarna zichzelf.

Op de school van de kinderen slaat het in als een bom. Niemand had dit verwacht. Er zijn lege stoeltjes. Er wordt veel gepraat en er wordt een herdenkingshoek ingericht.

Tante Truus

Tante Truus is een krasse dame oude dame van 90 jaar, sinds vijf jaar is ze weduwe. Tante Truus had vijf kinderen, alle vijf waren ze getrouwd en hadden een leuk gezin.

Tante Truus zegt dat ze drie kinderen heeft verloren. Twee kinderen zijn overleden aan de gevolgen van kanker. De derde, hun oudste wil al vijftien jaar geen contact meer. Hij woont in Duitsland, zelfs zijn adres ontbreekt.

Sinds de dood van haar man, heeft tante Truus, zegt ze zelf, het moeilijker. 'Ik kan mijn verdriet niet meer delen met mijn man en dat maakt het moeilijk.'

Verdriet delen maakt dragen gemakkelijker en maakt het zien van lichtpunten gemakkelijker.

Tante Truus kan de situatie niet veranderen. Haar verdriet verandert haar wereld. Ondanks alles geniet Tante Truus van de gezinnen van haar kinderen. Ze is trots op haar kleinkinderen. Waardeert hun bezoeken. Ze probeert het leven van de mensen die haar dierbaar zijn te volgen en dat geeft haar geluk.

Al deze voorbeelden komen uit het leven van iedere dag, welk verdriet het grootst is valt niet te zeggen. Wel kunnen we iets zeggen over wat helpt om verdriet te kunnen dragen en vooruit te kunnen. Ook hier kijken we naar het leven van iedere dag. Wat helpt om met verdriet om te gaan, om verdriet een plaats te geven en toekomst te zien?

Stil verdriet

Ook in dit hoofdstuk praten we over verdriet dat kinderen, vaak ongewild, wordt aangedaan door mensen met wie ze onlosmakelijk verbonden zijn. In veel gevallen wordt dit verdriet nauwelijks of niet opgemerkt of schromelijk onderschat. Op het eerste gezicht lijken de situaties volkomen normaal, pas als we beter kijken zien we dat dit niet zo is.

Betrokkenen verschansen zich in hun eigen wereld en lijken wat daarbuiten gebeurt onvoldoende in zich op te nemen. Terugkijkend kan vaak gezegd worden: Hier had eerder hulp geboden moeten worden.

Marloes

Als Marloes 6 jaar is, verlaat haar vader het gezin. Voor Marloes en haar moeder komt dit vertrek als een schok. Haar vader heeft al enkele jaren een nieuwe liefde met wie hij verder wil en die van hem een kind verwacht.

Het vertrek van papa uit het leven van Marloes is onmiddellijk en resoluut. Papa verschanst zich achter een muur van onbereikbaarheid en stilte.

Later, als Marloes als jongvolwassene het contact met haar vader weer wil opnemen, houdt hij dit beslist en resoluut af.

Als Marloes zelf kinderen krijgt, knaagt het gemis van haar vader als opa erg aan haar. Ze weet dat hij bestaat, maar voor haar niet wil bestaan. Marloes zegt dat dit gemis haar remt in de liefde voor haar eigen kinderen.

André

Al voor André's geboorte heeft zijn vader zijn moeder verlaten. André heeft heel zijn leven een andere vader gehad. André wist niet dat zijn vader, niet zijn biologische vader was. Als jong volwassene komt hij er bij toeval achter. Het geheim kon niet verborgen blijven.

André is volkomen ontredderd. Hij zegt dat hij mensen niet meer vertrouwt. 'Zelfs de meest dierbare mensen, mijn eigen ouders hebben mijn voorgelogen.'

André's vertrouwen in mensen is diep geschokt. Hij vraagt zijn ouders: 'Waarom hebben jullie dit nooit aan mij verteld?'

Pegas

Pegas is een intelligente jongen van 15 jaar en staat op de drempel van de volwassenheid. Pegas is sportief. Voetbal is zijn favoriete sport, hij besteedt zoveel mogelijk tijd aan zijn sport. Hij traint veel en geeft ook trainingen

aan pupillen. Pegas is altijd vriendelijk, hij is meegaand, als iets van of aan hem gevraagd wordt, zal hij altijd ja-zeggen.

De schoolprestaties van Pegas zijn ongemerkt langzaam achteruitgegaan. Ze zijn lager dan je op grond van zijn intelligentie mag verwachten.

Als we beter naar hem kijken, zien we een aardige jongen die sterk veranderd is. Nergens heeft hij nog tijd voor, behalve voor voetbal. Aan zaken buiten voetbal besteedt hij nauwelijks tijd. Als het met zijn schoolwerk even niet gaat, geeft hij het op. Iets echt willen leren is er niet meer bij. Als het om voetbal gaat is dat anders; hier blijft hij eindeloos proberen en oefenen, hij is altijd fanatiek.

Het is er allemaal langzaam ingeslopen. Als zijn moeder vraagt naar zijn schoolwerk, geeft hij meestal netjes antwoord. Hij gaat het nog doen, of heeft het al gedaan, maar komt nooit meer tot echt doen.

Zijn moeder vraagt steeds minder, zijn docenten zien hem steeds slechter presteren. Een aardige jongen, altijd positief, nooit tegendraads.

Ongemerkt wordt Pegas een vergeten kind. Hij is er wel, er wordt tegen hem gesproken. De kern wordt niet bereikt, eigenlijk werkt hij gewoon niet meer, maar dit lijkt iedereen te ontgaan. Het lijkt erop dat niemand echt door heeft wat er zich afspeelt. Pegas is verslaafd aan voetbal en de wereld eromheen. Hier ontmoet hij mensen waar hij bij wil horen. Een aardige jongen, niemand lijkt zich echt zorgen te maken.

Doodzwijgen

De verhalen van de hier genoemde kinderen zijn niet uniek. Het achterhouden van voor een kind belangrijke informatie en het er voor hem niet kunnen of willen zijn, helaas ook niet. Het overkomt kinderen dat belangrijke mensen, waaronder soms zelfs de eigen ouders, zich bijna ongemerkt en schijnbaar onbewust terugtrekken.

De reacties van de omgeving zijn begrijpelijk. Niet echt zien, het sluipt er langzaam in; schrik, ongeloof, verbijstering, niet weten wat te doen en wegkijken. Het niet willen of kunnen erkennen van de bestaande situatie. Vaak ook is er de stille of de (on)-uitgesproken hoop dat het tij wel zal keren.

In alle gevallen ontbreekt het aan volwassenen die echt naast het kind kunnen en/of willen staan. Een kind heeft volwassenen nodig, zeker in situaties waarin het moeilijk gaat. Volwassenen die willen corrigeren, volwassenen die naast het kind willen staan en delen in de pijn. Het is belangrijk dat volwassenen die nog wel in het leven van een kind zijn, geen muur van stilzwijgen en geheimhouding opbouwen.

Belangrijk is dat een kind ervaart en hoort dat er volwassenen zijn die van hem houden en er voor hem willen zijn. Volwassenen die eerlijk en duidelijke

lijk willen zijn, ook als het moeilijk is.

Het is opmerkelijk hoe jonge kinderen al de meest ingewikkelde en kwetsende zaken in zich op kunnen nemen. Hoe langer het duurt voordat een kind geïnformeerd wordt over zijn eigen situatie, hoe moeilijker het wordt voor het kind, maar ook voor zijn omgeving.

Het kan zijn dat het voor jou in een bepaalde situatie heel moeilijk en pijnlijk is om eerlijk tegen je kind te zijn. Bedenk dan dat niet eerlijk zijn, zeker op de langere termijn, steeds moeilijker wordt en dat de wond die bij het kind ontstaat dan misschien wel nooit helemaal zal genezen.

Opvoeden is maatwerk

Ieder situatie is anders. Je handelt met de beste bedoelingen, maar het pakt anders uit dan je had verwacht en gehoopt.

Als we naar Pegas kijken, kunnen we zeggen dat hij de kans heeft gekregen steeds meer voetbalverslaafd te worden. Zijn omgeving had te weinig oog voor hem. Zijn meegaande en vriendelijke houding zorgde ervoor dat blijkbaar niemand echt door had wat er zich werkelijk afspeelde.

In alle situaties geldt: probeer je in te leven in je kind, probeer naast je kind te staan! De situaties waarin jouw kind zich bevindt, kunnen snel veranderen. Denk niet: ik weet het wel. De situatie van vandaag is niet die van gisteren of van morgen.

Natuurlijk gebeurt het ook jouw kind dat hij verkeerde wegen inslaat. Het hoort bij het kind-zijn om dingen te proberen, dat kan verkeerd uitpakken. De omgeving stuurt meer dan vaak voor mogelijk wordt gehouden. In alle situaties heeft jouw kind jou nodig!

INTERMEZZO: STAPJE VOOR STAPJE EEN NIEUWE WEG

Als een deur sluit, staan andere op een kier

Joyce is 17 jaar als ze hoort dat ze mogelijk rond haar 40ste doof en blind zal zijn. Haar wereld wankelt. Het proces van doof en blind worden is het gevolg van een uiterst ongunstige erfelijke combinatie die ook bij haar oudere broer is vastgesteld. De artsen weten van het bestaan, maar een behandeling is er nog niet.

De toekomst van de tiener is plotseling angstig en onzeker. Heeft het nog zin om te studeren? Mijn mogelijkheden worden alleen maar beperkter! Haar vriend steunt haar. Joyce vraagt zich af of iemand dit kan volhouden en of ze dat van hem mag vragen. Ze zit vol twijfel en weet niet of ze ooit moeder kan zijn.

Wat doe je met een onheilsboodschap? Je bent gedesoriënteerd en uit het veld geslagen. Lukt het om jezelf te herpakken? Wegen die goed begaanbaar waren, blijken dat steeds minder of niet meer te zijn.

Joyce leert te zoeken naar mogelijkheden. Deuren gaan dicht. Mede door haar doorzettingsvermogen en steun van haar omgeving gaan nieuwe deuren open. Ze leert steeds meer te kijken naar mogelijkheden

Nu is Joyce 36 jaar, getrouwd met een steunende partner en samen hebben ze twee prachtige dochters. Ze schreef het boek: *Niet horen, niet zien, niet zwijgen* (De Ruiter, 2020).^[2] Een prachtig boek over de strijd die ze samen met anderen voert, een verslag van een zoeken naar hoop. Een verslag van een strijd waarin ze niet verliest van het leed dat haar treft.

De Joyce uit dit intermezzo is Joyce de Ruiter. Ze toont ons de levenskunst om mogelijkheden en vreugde te zien.

2 De Ruiter, J. (2020). *Niet horen niet zien niet zwijgen* (1ste ed.). Gro-
wingstories.

Herinneren, beleven en delen

We kleuren ons leven, waarom zouden we het niet vrolijk kleuren?

In dit boek hebben we het over vreugde, verlies en pijn en over hoe we hier mee om kunnen gaan. Verlies en pijn blijven ons niet bespaard, ook onze kinderen krijgen er vroeg of laat mee te maken.

Verdriet en pijn kunnen ons helpen om geluk beter te proeven. We kunnen ons voorbereiden op pijn en verdriet, wetende dat het ook ons kan overkomen. Verdriet kunnen we nooit helemaal wegnemen, wel kunnen we eraan werken om de kans dat we sterker zijn dan de pijn en verdriet te vergroten. We kunnen de kans groter maken om sterk en gelukkig door pijn en verdriet te komen. Dit laatste is een belangrijk thema in dit hoofdstuk.

Herinneren is volgens *Van Dale Groot Woordenboek der Nederlandse taal* en volgens *Verdam Middelnederlands woordenboek*: het opnieuw binnenbrengen, het in het geheugen terugroepen.

Opnieuw binnenkomen wil echter niet zeggen dat iets weer binnenkomt zoals het er is uitgegaan. Stel je voor: je denkt terug aan die dag uit jouw kindertijd. Het is een van de spannendste avonden van het jaar. Buiten is het donker en koud, er wordt op de ramen geklopt en op de deur gebonkt. Sint en Piet komen binnen. Je haalt er van alles bij, je kleurt deze herinnering, -alleen of samen met anderen-, verder in.

We bewerken onze herinneringen

Zoals wijzelf veranderen, kunnen ook onze herinneringen veranderen. Onze herinneringen zijn geen exacte kopieën van gebeurtenissen. We bewerken ons geheugen, we vergeten en halen er dingen bij, vergroten het een en verkleinen het ander of laten het helemaal weg. Bovendien nemen we gebeurtenissen waar vanuit ons eigen perspectief, een perspectief dat zeker verschilt van dat van anderen.

Het is niet vreemd als twee mensen zich een bepaalde gebeurtenis totaal verschillend herinneren.

Onze belevingen komen lang niet altijd overeen met de werkelijkheid. De gymzaal van de basisschool wordt herinnerd als een enorme, paleislijk grote zaal. Nu je als volwassene terugkomt in de gymzaal van jouw jeugd vraag jij je af hoe het mogelijk is dat jij en zoveel andere kinderen in dat zaaltje gerend en gespeeld hebben.

Herinneringen kunnen we ook sturen door belevingen te sturen, heel vaak gebeurt dit onbewust. Hoe iets aangeboden wordt, bepaalt mede hoe we iets ervaren. Kroketter die geserveerd worden op een prachtig gedecoreerde zilveren schaal worden als lekkerder en misschien ook gezonder ervaren dan de kroketter die liggen op een groot, kaal bord.

Als de tafel stijlvol en vrolijk gedekt is, eten we bewuster en smaakt het eten beter. We eten rustiger en geven de smaken meer kans om tot ons door te dringen. Andersom kan staand eten afbreuk doen aan de smaak. Staand eten we waarschijnlijk minder, of we eten meer terwijl we nauwelijks ervaren dat we eten. Als we staan ervaren we waarschijnlijk minder smaak.

Staan handelen we zaken over het algemeen sneller af, zo vergaderen we staand korter dan zittend. Staand besluiten we sneller of we wel of niet zullen kopen, de kans dat we doorlopen is groot. Als het de aan de deurverkoper lukt om aan tafel te komen en bijvoorbeeld een kopje koffie mee te drinken, heeft hij meer tijd nodig om zijn aspirant-kopers over te halen, anderzijds vergroot het zijn kans op succes.

De fietsverkoper vertelt dat hij bijna zeker weet dat hij een fiets gaat verkopen als het lukt om de aspirant-koper een stukje te laten fietsen.

Een gemoedelijke sfeer, eten en drinken werken verkoopbevorderend. De grondlegger van Ikea, de Zweed Ingvar Kamprad (1926-2018) had dit goed begrepen. Goedkoop, lekker eten en een gemoedelijke sfeer zijn naast aantrekkelijke prijzen, sterke punten van de Ikea-formule.

Wat we van gebeurtenissen herinneren, wordt door een groot aantal factoren bepaald. Hoe we ons een afscheid na een overlijden herinneren, wordt deels tijdens dat afscheid bepaald. Als we er later aan terugdenken, krijgen onze herinneringen vastere vorm en veranderen vaak iets van vorm.

Als Anneke foto's ziet van de uitvaart van haar oma, ziet ze heel veel wat haar eerder is ontgaan. Ze ziet wat ze op die dag absoluut niet heeft gezien. Ze ziet dat er na afloop wordt gegeten en gedronken, het heeft veel weg van een blijde gebeurtenis. Anneke ziet zichzelf met haar zusje, het was een zonnige dag, ze waren naar buiten, naar de aangrenzende tuin gegaan.

Of en hoe we ons de woorden herinneren die gesproken worden, hangt niet alleen van de spreker af. Hebben wij de rust om naar hem te luisteren en werkt de omgeving mee. Misschien kijken we al uit naar de volgende gebeurtenis waardoor we vooral willen dat de spreker zijn verhaal beëindigt. Is het rustig, zit je goed, is er een ontspannen sfeer? Wordt erover nagepraat en krijg je zo de kans om het nog eens in je op te nemen?

Als je belang hecht aan de woorden van de spreker, bijvoorbeeld omdat

hij vertelt hoe jij jezelf sterker kan worden, dan kan je beter luisteren. Er wordt wel gezegd dat de omgeving dicteert.

Een mooi afscheidsboek dat tijdens een gezellig samenzijn wordt aangeboden, roept herinneringen anders op dan een stapel ongesorteerde en slecht afgedrukte foto's.

Een afscheid wordt niet afgesloten met de fysieke momenten van afscheid. Zo kunnen nabestaanden na het afscheid van een dierbare zeggen, dat voor hen het afscheid nemen nog altijd doorgaat en misschien wel nooit echt wordt afgerond omdat alles aan hem of haar herinnert. De overledene is voor hen nooit helemaal weg.

Na een afscheid zijn er momenten waarop wij onze dierbare herdenken. Zo bestaat in verschillende culturen de gewoonte om na een crematie of begrafenis nog een aantal herdenkingsbijeenkomsten te houden. Tijdens deze bijeenkomsten wordt stilgestaan bij het leven van de overledene en bij zijn of haar gemis, maar ook bij de zegeningen die hij heeft gebracht. Deze bijeenkomsten hebben lang niet altijd een droevig karakter, ze kunnen zelfs zeer vrolijk verlopen. Er kunnen herinneringen worden opgehaald, er kan ook over de toekomst worden gesproken.

Een voorbeeld van een dergelijke bijeenkomst is de jaarlijkse familiemaaltijd die jaarlijks door oom Henk werd georganiseerd. Nu oom Henk er niet meer is, wordt deze traditie voortgezet. De bijeenkomsten worden gehouden ter nagedachtenis aan oom Henk en om de gewaardeerde familiemaaltijdtraditie niet verloren te laten gaan.

Het leven gaat door

In ons leven en in de levens van onze kinderen kunnen de meest hartverscheurende gebeurtenissen plaatsvinden. Door een noodlottig ongeval overlijden -op 20 augustus 2018- vier kinderen van een basisschool in Oss.

Bij het oversteken van een spoorwegovergang met een elektrische bolderwagen, een zogenoemde Stint, gaat het helemaal mis. De leidster die bij de kinderen is, overleeft het ongeluk; ze ligt zwaargewond in het ziekenhuis. Niet alleen in Nederland maar ook ver daarbuiten wordt geschokt en meelevend gereageerd.

Een kind verliezen is een van de ergste gebeurtenissen die je als ouder of gemeenschap kan overkomen. Mensen komen samen om hun verdriet te delen en elkaar te steunen. Bestaande groepen worden hechter, ervaren elkaars steun en kracht.

Verdriet werpt ons vaak terug op ons zelf. Ouders van drie meisjes die

bij het ongeluk met de Stint betrokken waren, voelden zich alleen in hun verdriet. Hun jongste dochters overleden vrijwel direct en de oudste komt zwaargewond in het ziekenhuis. Na een week bedanken deze ouders Oss en heel Nederland. Ze vertellen dat het nu pas tot hen doordringt hoe iedereen met hen meeleeft en dat dit veel steun geeft. (bron ANP)

Verdriet werpt ons vaak terug op onszelf. Als we verdrietig zijn hebben we vaak de neiging ons af te sluiten. Het is belangrijk om verdriet niet weg te stoppen. Verdriet kunnen we lang niet altijd wegnemen, we kunnen wel proberen het te delen.

Hoe help ik mijn kind?

- » Wat jouw kind beleeft en denkt beleefd te hebben ligt niet vast. Zorg dat jij er voor je kind bent, dat geeft kracht.
- » Leer je kind om verdriet te uiten. Geef zelf het goede voorbeeld.
- » Laat zien dat je verdriet kan delen, samen ben je sterker.
- » Stop verdriet niet weg, zeker niet voor altijd.
- » Verdriet is moeilijk maar ook waardevol. Samen door het verdriet gaan maakt ons mooiere mensen.

Vriendschap

Het verhaal van Job

Vriendschappen maken ons leven rijker en geven stabiliteit. Veel vrienden hebben we niet nodig, de meeste mensen kunnen slechts enkele diepgaande vriendschappen aan.

Als het lukt om met je kind een hechte vriendschap te sluiten, geef je het kind enorm veel zekerheid. Moeilijke situaties zullen zeker komen. Als je een sterke band met je kind hebt, helpt dat jullie om moeilijke situaties te overwinnen en samen sterker te worden.

We beginnen met het verhaal van Job. Jobs verhaal is enkele duizenden jaren oud en onder andere in de Bijbel te vinden. Jobs verhaal laat zien dat ook de sterksten onder ons getroffen kunnen worden door verlies, verlaten en daarmee met heel veel verdriet. Het verhaal vertelt ons ook wat we echt nodig hebben om dit te kunnen doorstaan en te boven te komen. Zijn verhaal laat zien dat het zeker niet altijd gemakkelijk is.

Job

Het leven van Job is fantastisch. Het gaat goed met hem, het lijkt niet beter te kunnen. Job is een vroom, eerlijk en gelukkig mens. Hij heeft zeven zonen en drie dochters. Hij woont riant, heeft veel personeel en enorm veel vee. Zover als hij kan kijken behoort alles tot zijn bezit. Zijn veestapel is onvoorstelbaar groot: schapen, kamelen, ossen, ezeltinnen en enorm veel kleinvee. Job is de welvarendste en gelukkigste man van het Oosten.

Op een dag zit Job voor zijn huis als een van zijn knechten bezweet en met gescheurde kleren komt aanrennen. 'Heer, de Sabeeërs hebben de ossen en ezeltinnen gestolen, uw knechten hebben ze gedood, alleen ik wist te ontkomen.'

Direct daarna komt een tweede man, een herder. 'Het is verschrikkelijk! Wij hadden de schapen bijeengedreven omdat we zagen dat er noodweer kwam. Een vreselijk onweer brak los, de bliksem sloeg in en al uw schapen en herders zijn gedood. In ben gered en kan het aan u vertellen.'

De tweede man is nog niet uitgesproken of daar komt de derde. 'Heer het is verschrikkelijk. De Chaldeeërs hebben al uw kamelen geroofd en al uw knechten gedood.'

Direct daarna komt over de zonnige vlakte een vierde man. Van ellende slaat hij zichzelf op de borst en werpt zich huilend en kreunend voor Job op de grond. Hij heeft de meest verschrikkelijke boodschap. 'Heer, uw kinde-