

Voorwoord

Er viel een stilte. De artsen hadden zojuist verteld dat mijn man (47 jaar) terminaal was. Hij had kanker. Welke vorm wisten ze niet. De primaire bron, zoals dat heet, was onbekend. Maar er zaten veel foute cellen in het buikvocht. Er moesten nog meer onderzoeken volgen om de juiste behandeling vast te stellen. Een prognose was niet te geven.

Mijn man was van het type: ‘Wat is het probleem? Dan gaan we nu aan de oplossing werken.’
Maar die vlieger ging nu niet op.

Er volgden verschillende onderzoeken. Het buikvocht werd zoveel dat hij haast niet meer kon eten of drinken. Dat moest afgetapt worden. Soms wel 1-2 liter per keer.

En toch viel hij af, en snel ook nog, ondanks de flesjes voeding die er haast niet ingingen.

“Ik wist niet dat door afvallen schoenen 2 maten te groot konden worden.”- Marrit -

Mijn man wilde niet in het ziekenhuis blijven. We reden heen en weer voor onderzoeken.
Ik heb nooit geweten dat je van veel wachten in een ziekenhuis zo moe kan worden.

Van de stress en oververmoeidheid kreeg ik last van duizelingen. Als ik alleen al dacht dat ik mijn ogen of hoofd draaide, werd ik misselijk. Ik ging letterlijk over mijn nek. Ik kreeg het advies om meer te rusten.

We wilden een second opinion. De chirurg die we toen spraken gaf aan dat mijn man voor een speciale operatie te zwak was. Hij moest ook nadenken of hij wel een levensverlengende chemokuur zou willen. Het zou in zijn geval namelijk weinig tot geen effect hebben. De kwaliteit van leven zou behoorlijk verslechteren. Hij was toen al zo verzwakt, dat hij in een rolstoel moest.

Het werd onvermijdelijk. Er was echt geen behandeling meer mogelijk. Het moment van afscheid zou onverbiddeijk komen.

Op 6 juni 2011 overleed hij.

Tussen het moment van vaststellen van de ziekte en overlijden zaten 6 weken.

Begin 2018 bleek mijn oudste dochter (32 jaar) ernstig ziek. De ingezette behandeling had geen enkel effect. Na een kort ziekbed overleed zij.

Na de uitvaart, reed ik weer mijn eigen woonwijk in. Ik zag kinderen op de fiets naar school gaan. Eerst was ik verbaasd. Moeten die kinderen niet thuis zijn? Ik schudde met mijn hoofd. Maar natuurlijk, die kinderen gaan gewoon naar school.

Ik besepte dat ik de afgelopen 8 weken volledig in het NU had geleefd, en dat dat niet betekent dat de rest van de wereld ook stil was komen te staan. Dat was wel even wennen.

8 weken in het teken van autoritten op en neer naar Groningen, bezoeken aan het ziekenhuis en hospice, slapen in verschillende logeerbedden, voor kleinkinderen zorgen (waaronder een baby van nog geen 3 maanden), samen met de familie haar uitvaart regelen en doen wat gedaan moest worden. Ik zat middenin een rollercoaster van emoties en activiteiten van mijzelf en anderen. De rollercoaster eindigde met een soort anticlimax toen ik weer thuis was. Ik had al die tijd één wrang voordeel. *I knew the drill.*

Toen mijn man overleed, moest ik na 29 jaar samenzijn weer alleen verder. Waar we eerst een team waren, moest ik nu de uitdagingen van het leven zonder mijn sparringsmaatje aangaan. Of het nu om werk ging of om de kinderen. Met een moeder, zus of vriendin praten is toch anders dan met je eigen partner. Zeker als het gaat om dagelijkse zaken die je kinderen betreffen.

Na zijn overlijden leerde ik nieuwe kanten van mijzelf en nieuwe hobby's ontdekken. Ook leerde ik nieuwe vaardigheden. In zekere zin is mijn leven daardoor rijker geworden. Wrang en dubbel is dat wel.

Maar ik kan inmiddels zeggen dat ik:

- klusprojecten kan regelen. Ik ben verhuisd en heb het nieuwe huis helemaal opgeknapt.
- 4 keer een halve marathon heb gelopen.
- 6 maanden alleen op reis ben gegaan. Eerst heb ik door Nieuw-Zeeland en Australië gereisd en daarna 4 maanden op Borneo gewoond.
- mijn HR-baan heb ik opgezegd om mijn eigen bedrijf te beginnen.
- allerlei trainingen ben gaan volgen, omdat ik die interessant en ook leuk vond.
- een nieuwe fijne relatie heb.

Dit heb ik allemaal gedaan, omdat ik op mijn 43ste met mijn man had afgesproken dat de rest van mijn leven ook leuk zou worden. Ik was nog te jong om te blijven rouwen. Dat was toen allemaal mooi gezegd en bedacht, maar het ging natuurlijk niet allemaal zonder slag of stoot.

Enkele motto's hielpen mij. De 2 belangrijkste zijn plat en cru gezegd:

1. Alles komt op een of andere manier goed. Alleen anders dan gehoopt, gewenst of verwacht.
2. Wat gebeurd is, is gebeurd. En ik ben er zelf bij hoe de rest van mijn leven gaat worden.

Ik ben mij ervan bewust dat niet iedereen op reis kan gaan of haar baan kan opzeggen. Maar je kunt wel weer leren oog krijgen voor andere mooie momenten en ervaringen die het leven nog steeds de moeite waard maken. Zoals met vriendinnen een boswandeling maken en lekker gek doen. Met familie een gezellige avond hebben. Vrijwilliger zijn bij de tennisvereniging, naar de bioscoop gaan of wadlopen. Ik noem maar wat.

Dit boek heb ik geschreven, omdat ik vrouwen wil helpen leren om te gaan met rouw en rouwen. En omdat ik ze wil laten zien hoe zij, ondanks een groot verlies, ook weer de draad van hun leven kunnen oppakken. Rouw blijft. Rouw kun je integreren in je leven. Rouwen en leven kunnen naast elkaar bestaan. Het is écht mogelijk om ook weer te genieten.

Je kunt en mag zowel verdrietig zijn als plezier hebben. Ik weet dat het kan. Ondanks het verlies van 2 gezinsleden sta ik opnieuw en nog steeds vol in het leven. Het is niet makkelijk geweest. En soms valt het nog steeds zwaar. Ik ben de eerste om dat toe te geven. Het kan, mag en je kunt het. Lees dit boek en pak het er steeds bij wanneer jij het nodig hebt.

Je bent meer dan 'de weduwe van ...'. Je hebt nog zoveel andere rollen in je leven, en nog er wachten nog zoveel andere vaardigheden en mogelijkheden op je. Alles wat je in deze periode leert, neem je mee voor de rest van je leven. Zodat jij net als ik alsnog vol in je kracht komt te staan. Wat er in de toekomst ook gebeurt, je kunt het aan, omdat je weet hoe je ermee kunt omgaan en hoe je je innerlijke kracht kan aanboren.

Als lezer ondersteun je met de aankoop van dit boek de *Stichting Achter de Regenboog*. 10% van de netto opbrengst doneer ik aan deze stichting. *Achter de Regenboog* biedt hulp en activiteiten aan kinderen die met rouw en verlies te maken hebben.

Rouwen, leven en weer genieten.