



Bijdrage van **WijZ**

Rubriek: **Een persoonlijke k(l)ant**

Norbert: "Ik had een spiegel nodig"

Norbert is 49 jaar. Hij heeft twee dochters van 22 en 20 jaar. Zoon Pim van 17 woont nog thuis. Een half jaar geleden overleed zijn vrouw, Fran. "Fran had 's morgens hoofdpijn en ging nog even weer naar boven. 's Middags vroeg Pim in de groepsapp waar ze was. En toen ik thuiskwam vond ik haar in bed." Daarna was niks meer hetzelfde vertelt Norbert: "Alles wat zo normaal was, is nu zo confronterend. Bijvoorbeeld onze vaste plek op de camping ... die is nooit meer zoals het was, zonder haar. We gaan nu ergens anders kamperen."

"Ik ben wel een aanpakker. Alles regelen vind ik niet zo moeilijk. Sterker nog, ik kon mij wel verstoppen in heel veel dingen doen." Norbert kent zichzelf wel een beetje. "Maar ondertussen hadden de kinderen mij ook nodig. Ik zag het wel, maar ik wist niet hoe."

Norbert werd door een kennis getipt over 'Steun bij Partnerverlies'. Hij meldde zich aan en kreeg al snel goed contact met zijn vrijwilliger. "Echt contact leggen met de kinderen en met hun verdriet is lastig als je zelf ook zo vol zit." De vrijwilliger herkende het, zij had het zelf ook meegemaakt. "Zij kon mij vertellen hoe zij dat destijds zelf had aangepakt. Gewoon even knuffelen. Dat was ik een beetje kwijtgeraakt."

Boodschappen doen, wat eet je elke dag, wat doe je in je karretje. "Fran en ik hadden best een traditionele verdeling," bekent Norbert. "Ik heb Pim wel eens wat raars

voorgezet. Hoewel spruitjes met pindasaus, die houden we er in," lacht hij.

"In het begin werd ik wel geholpen door familie en door haar vrienden. Maar ik had het gevoel dat ik op mijn vingers werd gekeken; zo'n man alleen met een zoon. Ook daar wees de vrijwilliger mij op: 'Je bent toch een prima vader!' Dat zelfvertrouwen had ik net even nodig. Ik moest ook leren om de aangeboden hulp niet af te wijzen. De vrijwilliger heeft mij best wel eens een spiegel voorgehouden. Achteraf ben ik daar heel blij mee."

Norbert is een fictieve persoon. Zijn verhaal is samengesteld uit ervaringen van diverse jonge nabestaanden.



Bijdrage van **WijZ**

Rubriek: **Een persoonlijke k(l)ant**

Paulien: "vragen stellen moet je ook leren"

Paulien is 32. Bijna een jaar geleden overleed haar vriend. Ze hebben twee jongens, Rob van 8 en Michel van 6. Na het overlijden van Hans werd ze gebeld door WijZ. "Of ik behoefte had aan steun," vertelt ze. "Ik vond dat wel raar. Hoe kwamen ze aan mijn nummer? En ik kan mezelf toch zeker wel redden!"

In Zwolle worden jonge nabestaanden automatisch gebeld. Dat loopt via de gemeente en het bellen wordt gedaan door WijZ. Dat gebeurt omdat mensen die op jongere leeftijd een partner verliezen vaak voor langere of kortere tijd uitvallen; op hun werk, in hun sociale netwerk of thuis. Contact met lotgenoten kan helpen om emotionele of praktische problemen te voorkomen.

"We raakten toch aan de praat en ik merkte dat de mevrouw van WijZ mij begreep." Dat begrip trok Paulien over de streep: ze maakte een afspraak en al snel kreeg ze een vrijwilliger.

"Er moet zoveel gebeuren," griezelt Paulien. "Ik had geen idee. Maar de vrijwilliger zette alles op een rijtje en in de weken daarna hebben we alle punten uitgevoerd. De belangrijkste het eerst." Een bijkomend gevolg was dat er ook financieel overzicht kwam. En daarmee de opluchting voor Paula: "Mijn salaris bleek genoeg om van te kunnen leven. En we konden hier zelfs blijven wonen."

"De vrijwilliger vond dat ik best weinig de deur uitkwam." Daar was Paulien eerst wat knorrig over: "Waar bemoeide zij zich mee. Maar achteraf had zij gelijk. Dat ik er ben voor mijn kinderen, dat is belangrijk. Maar ik heb zelf ook mensen nodig." Paulien was boos op haar vrienden en kennissen. Die lieten het een beetje afweten na de eerste grote drukte rond het overlijden van Hans. "De vrijwilliger had goede tips over hoe ik mensen om mij heen kan inschakelen; hoe ik voor mijzelf kan zorgen."

"Dat had ik zelf nog niet zo in de gaten. Ik heb weer vriendschappen opgepakt. Dat kon omdat ik mijn ouders durfde te vragen om op de kinderen te passen. 'Vragen stellen moet je immers ook leren' zei de vrijwilliger."

Paulien is een fictieve persoon. Haar verhaal is samengesteld uit ervaringen van diverse jonge nabestaanden



Bijdrage van **WijZ**

Rubriek: **Een persoonlijke k(l)ant**

Horen hoe anderen er doorheen zijn gekomen

"Eigenlijk ben je op zoek naar een plan. Dat je alles kan afvinken en dat het dan klaar is." Terry verloor haar man Rob bijna een jaar geleden. Ze is nog dagelijks bezig met haar verhaal en haar verdriet. "Maar zo gaat het niet. Geluk is niet maakbaar," weet ze. "Maar ik wil het leven mooi vinden, ondanks dat het mij een lelijk kunstje heeft geflikt."

Mijn omstandigheden zijn goed

"Je weet niet van te voren hoe je gaat reageren als je je partner verliest. Ik dacht altijd van mezelf dat als dat me zou overkomen dat ik dan weg zou kruipen op de bank onder een dekentje en me terug zou trekken. Maar dat gebeurde dus niet. Ik had er juist wel behoefte aan om onder de mensen te zijn en zette de deur van mijn huis open.

Ik voel me eigenlijk ook niet alleen. Ben je alleen als je veel vrienden, familie, collega's, de kinderen hebt die je steunen? En ik heb werk en inkomen en het huis kon ik houden. Mijn omstandigheden zijn goed."

Zelf er op af gaan

Vrienden zijn belangrijk voor Terry: "In het weekend ging ik rondbellen. Wie wil mij, vroeg ik dan." Ze kan er wel om lachen, en haar vrienden ook. "De weekenden zijn soms zo leeg," vindt ze. "Het zal toch niet zo zijn dat het leuke leven voor mij voorbij is? Dan moet je er zelf op af gaan!"

Je moet er over kunnen praten met je vrienden, daar is Terry het erg mee eens. Maar dat is ook wel een dilemma. Zijn de vrienden er niet een beetje klaar mee? Iedereen weet het nu wel en alles is al een keer gezegd. "En ik wil ook hún verhalen horen. Of gewoon met een vriendin naar Bridget Jones. Anders heb je altijd alleen dít in je hoofd," verklaart ze. "Maar als je er niet over praat, dan is je verdriet niet weg."

De folder had ze al weggegooid

De folder van 'Steun na Partnerverlies'* had ze al weggegooid. "Ik zag mezelf al in zo'n praatgroepje als op tv. Brrr," rilt ze. Maar intussen las ze wel veel verhalen van anderen. "Ik wil graag verhalen horen van anderen, hoe zij er doorheen zijn gekomen," legt ze uit. "Gôh, die mensen zijn weer gelukkig geworden, denk ik dan."

Maar ze werd gebeld, en er kwam iemand langs. Dat gesprek deed zoveel goed, dat ze besloot om zich wel aan te melden. "Ik kon aangeven wat ik wil: geen praatgroepje, geen man en iemand die een beetje bij mij past," somt ze op. "Ik kom even alleen maar halen."

Christine komt speciaal voor mijn verhaal

En ze kreeg Christine; een vrijwilliger die een keer in de twee weken langs komt. "Met mijn vriendinnen ga ik naar Bridget Jones, maar met Christine zou ik naar Tonio kunnen," zo legt Terry het verschil uit. Tonio is de aangrijpende film over de overleden zoon van schrijver A. F. Th van der Heijden. "Christine komt speciaal voor mijn verhaal. Ze stelt de juiste vragen, we staan stil bij het verdriet, en dat brengt mij verder. Niet op de manier van vinkjes op een actielijst. Maar door het steeds wat meer te aanvaarden. Zoals ze dat zelf ook heeft geleerd."

* www.steunnapartnerverlieszwolle.nl