

Rouw heeft z'n tijd en aandacht nodig

Als ervaringsdeskundige wil coach Esther Cohen weduwen steunen in hun rouw. Ze organiseert ontmoetingen. Het woord 'verwerken' zal ze niet snel gebruiken.



door
Henk Aalbers
henk.aalbers@guidantand.nl

Een mooi voorbeeld zag ze deze week in De Wereld Draait Door. Manliljs van Nieuwkerk had Veeffe Claus, de weduwe van schrijver Hugo Claus, te gast in zijn programma.

„Hij vroeg haar nogal opgewekt: 'Hoe gaat het?'. Op een uon die eigenlijk alleen maar een opgewekt 'Goed' kon opleveren. Maar dat antwoord kwam niet. Want het gaat niet goed met haar.”

Esther Cohen uit Rheden dacht zelf ook dat het wel over zou gaan. „Als het eerste jaar maar voorbij is, dacht ik. En dat hoorde ik ook wel om me heen. Maar het is gewoon niet waar!”

Ze verloor in februari 2005 op 44-jarige leeftijd haar man Peter. Ploeseling 'ik word opeens zo misselijk', ze hij. En direct daarna zak- te hij in elkaar. Een sportieve man, in training voor zijn eerste marathon.

Esther bleef achter met drie doch-

ters, toen 9, 14 en 17 jaar oud. „Aanvankelijk was er alle en maar verdriet. Ik was er 24 uur per dag mee bezig. In de supermarkt, in het vliegveld. Niemand ziet het aan mij, dacht ik. Maar er is iets heel ergs met mij aan de hand.” Het verdriet om zo'n groot verlies houdt nooit op, benadrukt ze ver-scheidene malen tijdens het gesprek.

„Daarom heb ik ook zo'n onzeker-zende hekel aan het woord 'verwer-ken'. Dat suggereert dat de verdriet ook ophoudt. Maar verdriet blijft verdriet en verdriet blijft verlies. Alle rouwenden zeggen dat.” Ze vergelijkt de dood van een ge-liefd persoon met een amputatie. „Je moet er mee leren leven.”

Het mag dan nooit overgaan, maar het wordt wel anders. In het begin is het verlies allesoverheersend. Maar na verloop van tijd ontstaan er ook ruimte voor andere dingen. „Ik herinner me nog de eerste keer dat ik achter het stuur in de auto aan iets anders dacht.”

De 'rauwe rouw' wordt minder, zegt ze. Maar het heeft een paar jaar geduurd voor het zover was. Esther spreekt van twee 'realisaties' waarmee rouwenden te ma-

‘Ik herinner me de eerste keer nog dat ik in de auto aan iets anders dacht’

ken hebben. De eerste is dat je die ander nooit meer zult zien. De tweede is dat jouw toekomst, zonder die ander is. „Da tweede gaat me redelijk goed af, maar dat ik hem nooit meer zal zien is niet te vrezen.”

De omgeving, vrienden en bekenden, wil zo graag dat het weer goed gaat met de rouwende. Als die zich een keer laat ontkennen dat het goed gaat, wordt er vaak greg-



Esther Cohen

foto Marc Peim

geregeerd: „Bij dat het weer goed met je gaat!” Alsof het voorbij is. Maar als er één proces is waarbij het woord 'golfbewegingen' op zijn plaats is, dan is dat een rouw-proces. „Rouw heeft z'n tijd en aandacht nodig. We willen zo graag dat het goed gaat met iemand, maar dat hoeft niet. Het mag niet goed gaan.” De omgeving hoeft niet te troosten. Sterker nog: er is geen troos-

„Zoals de rouwende de rouw heeft te verduren, zo heeft de omgeving de rouwende te verduren. Dat hebben we met z'n allen afgeleerd.” Ze is ervan overtuigd dat rouwen elkaar ook steun kunnen zijn. Vandaar dat ze onder de noemer 'Vrouw in rouw' ontmoetingsdagen voor weduwen organiseert.

„Voor vrouwen die behoefte hebben aan samen met andere vrouwen delen wa er gebeurd is”, schrijft ze in haar folder. „Met name jonge weduwen hebben in hun eigen netwerk normaal gesproken weinig opgenomen.” Met die ontmoetingsdagen combi-

neert Esther haar bespov van mental coach met haar ervaringen na het verlies van haar man. In de folder vergelijkt ze het onzichbare rouwproces met de o zo zichtbare zwangerschap. Een zwangerschap lokt felicitaties, glimlachjes en warme belangstelling uit. Er is een constant lebu-

reau waarbij je met vragen terecht kunt. En als zwangere word je opgenomen in de 'oede van moeders'. En rouw wordt niet gezien. „Ik zou zomaar in de rij bij de supermarkt achter een collega rouwvrouw hebben kunnen staan, zonder dat te weten”, schrijft Esther.

Ontmoetingsdagen

- Coach/rouwbegeleider Esther Cohen heeft twee ontmoetingsdagen 'Vrouw in rouw' gepland: 28 juni en 6 oktober.
- De bijeenkomsten zijn bedoeld voor weduwen die behoefte hebben met lotgenoten te delen wat er gebeurd is.
- De kosten te dragen 71,40 euro.
- De ontmoetingsdagen gaan allen door bij voldoende aanmeldingen.
- De bijeenkomsten hebben plaats in de praktijk van Esther Cohen, Amhemesstraatweg 17, Rheden.
- Aanmelden via esther@rdns-coh.nl of 0612356390.
- Zie ook: dms-cohen.nl