

MINE VERLOOR HAAR MAN VLAK NA DE GEBORTE VAN HUN DOCHTER

‘Vaak moest ik kiezen tussen de zorg voor mijn baby en de zorg voor mijn man’

Mine van Wychen (53) schreef *Jij redt het wel* om een brug te slaan tussen rouwenden en hun omgeving. Dat er veel onbegrip is, daar stuitte Mine op toen ze op haar veertigste weduwe werd, niet lang na de geboorte van haar dochttertje.

“Ik leerde Henk kennen toen ik twintig was, we werkten allebei in een kroeg in Nijmegen. Henk was leuk, lief en grappig. Ik vond hem een heel mooie man met prachtige ogen. Hij was ingetogen en rustig. We gingen samenwonen en in de jaren die volgden vond ik werk als communicatieadviseur. Henk volgde zijn hart en werd meubelmaker. Na verloop van tijd wilden we graag kinderen. Op mijn 38ste, na een aantal miskramen, werd ik zwanger van Emma. En ditmaal bleef ik zwanger. We waren in de zevende hemel.”

Vechten voor zijn leven

“Met Henk ging het minder goed. Hij had pijn aan zijn nieren en in zijn benen. Op een avond hoorde ik hem kreunen op de wc. Toen ik de deur opendeed, zag ik een plas bloed in de wc. ‘Hoe lang is dit al aan de hand?’ vroeg ik hem. ‘Al een tijdje,’ zei hij. Ik ben de slaapkamer in gerend, heb zijn tas ingepakt en ben met hem en Emma naar het ziekenhuis gereden. Na verschillende onderzoeken die een aantal dagen in beslag namen, kwam de uitslag: Henk had de op één na agressiefste vorm van kanker: een kleincellig bronchiën carcinoom, een tumor die doorgaans op

de longen zit, maar bij hem op de blaas. Ik was in shock en zag ook Henk krijt wit wegtrek-ken. Hij moest direct beginnen met chemotherapie en een paar uur later liep er knalrode chemo-oplossing via een infuus Henks lichaam in. Ik had tot dan toe niet gehuild, want het was nog niet helemaal tot me doorgedrongen. Maar dat rode spul maakte het concreet en visueel. Ik begon hard te huilen. Henk greep alles aan om beter te worden. Hij vocht voor zijn leven. Naast chemotherapie zocht hij zijn heil in het alternatieve circuit. Ik moest vaak, letterlijk, kiezen tussen de zorg voor man en kind. Dan was ik Emma aan het voeden en lag Henk boven te schreeuwen van de pijn. Of ik zat bij Henk aan zijn bed en dan lag Emma beneden om eten te huilen. Ik dacht: moet ik Henk, die mijn troost hard nodig had, nu achterlaten in groot verdriet en mijn baby voeden? Of moet ik haar laten huilen? Ik had continu het idee dat ik Henk en Emma beiden niet kon geven wat ze nodig hadden. Als ik in bed lag met Henk rechts van mij, en Emma links van mij, dacht ik: ik lig hier als bindende factor tussen leven en dood. Een bizar idee. Henks toestand leverde ook een risicovolle situatie op. Door de chemo had hij last van zweetaanvallen,



en de resten van chemo kunnen gevaarlijk zijn voor een baby. Soms strekte Emma haar armpjes uit naar Henk, dan moest ik haar bij hem weghouden.”

Geen pas

“Op een nacht had Henk een hevige pijn-aanval. Met spoed moest ik naar de nachtopotheek om pijnstillers voor hem te halen. Maar ik wist het adres niet, dus belde ik ernaartoe om de adresgegevens op te vragen. Op dat moment werd Emma wakker, ze had honger. Met een jankende baby op de arm, en met een man boven in bed die gilte van de pijn, zocht ik naar een pen om het adres van de apotheek op te schrijven. Ik kon Emma niet bij Henk achterlaten, dus daar stond ik, midden in de nacht met een huilende baby op de

stoep van de apotheek. De apotheker sneerde dat het geen pas gaf om midden in de nacht met een kind over straat te gaan. Ik dacht: dan zijn we het eens! Maar wat moest ik anders? Een andere keer moesten we iets doen bij het gemeentehuis. Plotseling sloeg Henk bijna tegen de vlakte vanwege een pijn aanval. Emma begon hard te huilen omdat ze honger had. Ik zag de mensen afkeurend kijken: wat een ongepaste situatie. Maar het was ónze situatie en ik moest het ermee doen. Op een beetje begrip hoefden we niet te rekenen. De chemotherapie van Henk duurde zes maanden. Aanvankelijk leek de behandeling aan te slaan, toch kwam de kanker terug. Henk werd zwakker en zwakker en na anderhalf jaar was hij vel over been.

Uiteindelijk zaaide de tumor via zijn ruggenmerg ook naar zijn hersenvlies uit. Henk is op Bevrijdingsdag 2002 overleden. In eerste instantie voelde ik opluchting. Ik was blij voor Henk, zijn strijd was volbracht. Pas later kwam het besef: Henk is dood, en toen volgde het verdriet. Dat begon als een vaag gevoel, een soort wattenbolletjes door mijn lijf verspreid. Later zette het verdriet zich vast in mijn hart, als een kartelmes. Op onverwachte momenten draaide dat mes zich om. 's Nachts bijvoorbeeld, als ik naar het toilet moest, en nog half in slaap naar mijn bed terugkeerde om daar tegen Henks warme lijf aan te kruipen. O nee, hij is er niet meer! In de supermarkt gooide ik uit automatisme krentenbollen en stroop-wafels in de kar, omdat Henk daar zo van hield. Of ik zag hem ergens staan, om me vervolgens te realiseren dat dat helemaal niet mogelijk kon zijn. Dat waren momenten waarop het verdriet me als een mokerslag trof.”

‘Bel gerust weer’

“Ik moest mijn leven weer op de rit zien te krijgen. Maar ik was steeds doodmoe, want de twee jaren ervoor hadden in het teken gestaan van zorg. Dat was een periode geweest van alleen maar regelen, ik kwam handen tekort en voelde me altijd tekortschieten. 's Nachts sliep ik niet, maar lag ik te malen: hoe red ik het allemaal, hoe moet ik het doen? Het was duidelijk dat ik weer snel aan het werk moest als zelfstandige. Ons spaargeld was opgegaan aan Henks behandelingen en ik kwam tot de ontdekking dat Henk belastingschulden had. Wat zeker niet hielp waren de reacties van sommige mensen in mijn omgeving. Ik kreeg vaak te horen dat ik minder moest werken en wat beter voor mezelf moest zorgen. Ja, dat wilde ik natuurlijk zelf ook wel. Maar hoe moest ik dat doen, hoe moest ik het dan redden? Mensen zeggen ook vrij snel: ‘Je mag me altijd bellen!’ Maar als ik dan belde, omdat ik echt even niet wist hoe ik het moest redden, kreeg ik te horen: ‘Wat goed dat je belt, maar het komt nu alleen niet zo goed uit, ik sta net op het punt om de deur uit te gaan! Maar bel gerust weer!’ Als rouwende ben je ►



‘Het was moeilijk om met compassie en mildheid naar mezelf te gaan kijken’

kwetsbaar; als je net al je moed bij elkaar hebt geraapt om iemand te bellen vanuit die situatie en je wordt afgewezen, bel je echt niet meer. ‘Jij redt het wel!’ kreeg ik ook geregeld te horen. Maar dat gevoel had ik zelf helemaal niet. Dat ‘Jij redt het wel!’ is eigenlijk ook meer een opdracht, een manier van afstand houden en zelf niets te hoeven doen.”

De band verdiept

“In het jaar na Henks dood raakte ik de helft van mijn kennissenkring kwijt. Pas later begreep ik dat vrijwel alle rouwenden de helft van hun sociale kring kwijtraken. Dat komt vooral door onbegrip en onkunde, viel me op. Langzaam ontstond het idee een boek te schrijven om een brug te slaan tussen rouwenden en hun naasten. De boodschap van het boek is vooral: maak contact met de situatie van een rouwende. Cruciaal is daarbij het stellen van vragen. Hoe gaat het nu? Waar zit je nu het meeste mee? Waar kan ik je nú mee helpen? Dan krijg je vanzelf te horen waar een rouwende op dat moment behoefte aan heeft. Je moet vooral niet met allerlei adviezen komen die je van tevoren bedenkt, juist dan gaat

het mis. Een rouwende is vaak helemaal niet in staat om die adviezen in ontvangst te nemen. Ik had kennissen die er echt voor gingen zitten om mij te vertellen dat ik het rustiger aan moest doen. Terwijl ik op dat moment alleen maar kon denken aan de afwas die zich had opgestapeld en de badkamer die al een maand niet was schoongemaakt. Als ze hadden gevraagd: ‘Waarmee kunnen we je helpen?’ hadden we dat samen kunnen doen daarna alsnog een uur kunnen theedrinken. Dan hadden we allemaal gekregen wat we wilden. Ik heb veel steun gehad aan een vriendin die doorhad dat mijn administratie een puinhoop aan het worden was. Ze hielp mij enorm door die mij uit handen te nemen. Er kwamen vrienden koken; die namen daarvoor de boodschappen mee en deden na het eten ook nog eens de afwas. Ook heb ik twee vrienden bij wie Emma vanaf het begin af aan een dag in de week verblijft. Ze noemt hen ‘de papa’s’ en is dol op ze. Zo heb ik één dag in de week voor mezelf. Met zulke vrienden heeft de band zich verdiept. Veel rouwenden vragen zich achteraf of ze wel genoeg liefde, geduld, aandacht

en zorg hebben geboden aan de overleden geliefde. Ik was extreem kritisch op mezelf, dat zat al in me voordat Henk ziek werd. Nu ik terugkijk, zie ik dat ik veel te streng voor mezelf ben geweest. Jarenlang heb ik Henk en Emma belangrijker gemaakt dan mezelf, dus het is niet zo verwonderlijk dat ik losraakte van mezelf. Ik legde mezelf zulke hoge eisen op dat er nauwelijks aan te voldoen was. Daarmee heb ik mezelf het leven en het rouwen veel zwaarder gemaakt dan nodig was.

Rouwen is je eigen leven opnieuw uitvinden en vorm geven. En dat valt echt niet mee als je hart in gruzelementen ligt, en je ondertussen voor je kind en werk en inkomen moet zorgen. Het was moeilijk om van zelfkritiek naar zelfrespect te komen, om met compassie en mildheid naar mezelf te kijken. En om weer van het leven te genieten. Maar op een dag was ik met Emma eendjes aan het voeren en opeens kon ik het weer: genieten van een mooie middag in de zon - zonder dat ik van alles moest van mezelf. Ik vond de weg naar mezelf terug.

Inmiddels gaat het met mij en Emma heel goed. Ik heb geleerd om van mezelf te houden, al was dat een lange weg. Die weg beschrijf ik in mijn boek *Jij redt het wel*. Ik hoop dat andere rouwenden er kracht uit kunnen putten. Dat het een brug slaat naar hun omgeving. En dat ze ook weer met compassie en liefde naar zichzelf kunnen kijken.” ■

Jij redt het wel | Over leven in het land van rouw, Mine van Wychen € 18,95 (Scriptum), www.minevanwychen.nl.