

A hand is shown holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The background is a dark blue color with a pattern of small, light-colored hearts and confetti falling from the top. The text "IK MIS JE" is written in a stylized, orange font across the middle of the image.

IK MIS JE

Hoe kom je december  
door als je iemand  
hebt verloren?

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

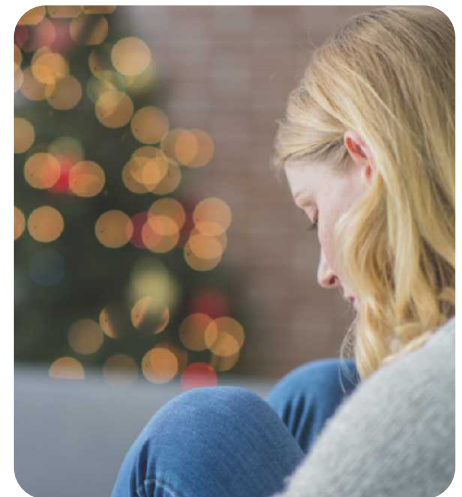


## KAARS AANSTEKEN

Deborah wist al hoe beladen de feestmaand kan zijn, want in 2013 overleed haar oudste dochter. “Elk jaar is eigenlijk weer anders, ik kan nooit helemaal voorspellen hoe ik erop reageer. Het ene jaar gaat het relatief goed, het andere jaar word ik omvergeblazen door een reclame op tv of de vrolijkheid op de school van de kinderen. Iedereen is blij en dat past dan zo niet bij hoe ik me op dat moment voel”, vertelt ze.

Kerstavond wil Deborah een iets andere invulling geven. Ze viert het altijd met haar vriendinnengroep en aanhang. “Dat was heel relaxed, wij dronken wijn, de kinderen speelden. Maar ja, wel bijna allemaal stellen met kinderen en nu ben ik zonder mijn man”, zegt ze. “Ik heb bedacht om dit jaar een foto van mijn man, een foto van mijn dochter en een mooie kaars mee te nemen. Een van mijn vriendinnen heeft het afgelopen jaar haar moeder verloren, een andere vriendin een paar jaar geleden haar vader. Dus het lijkt me mooi om gezamenlijk de kaars aan te steken en stil te staan bij alle mensen die we moeten missen.”

Veel praten over het verdriet helpt, merkt ze. “Het is dan eerst pijnlijk, maar daarna juist iets lichter. Door het gemis te benoemen, wordt het makkelijker om daarna wel te kunnen proosten op de toekomst.” »



De avonden zijn het lastigst. Als het stil is in huis en de kinderen op bed liggen. En dat zal tijdens de feestdagen niet anders zijn, denkt Deborah (42). In maart dit jaar overleed haar man onverwachts. Ze waren 23 jaar samen, waarvan 12 jaar getrouwd. “Het meest zie ik op tegen de sinterklaas-tijd, omdat het zo’n tegenstelling is: het kinderfeest en tegelijk het verdriet van mijn twee dochters. Mijn man deed altijd lekker gek. Liedjes zingen, meelopen met de optocht in de straat, terwijl iedereen keurig aan de kant bleef staan. Juist omdat hij toen zo aanwezig was, is hij nu extra afwezig. We gaan nog steeds pakjesavond vieren met alle opa’s en oma’s, maar niemand kan natuurlijk zijn lege plek opvullen.”

## DE EERSTE KEER

Veel mensen die iemand hebben verloren, zien er als een berg tegenop: de eerste feestdagen na het overlijden van de dierbare. Het verdriet is nog zo rauw en vers, dat staat in schril contrast met samen kerstbomen optuigen, gezellige familiediners en feestjes. Veel nabestaanden zouden het liefst in winterslaap gaan. “Die eerste decembermaand na het overlijden is inderdaad heel moeilijk, mensen willen dat ’t liefst zo snel mogelijk achter de rug hebben”, zegt Mariken Spuij, klinisch psycholoog, universitair docent aan de Universiteit Utrecht en gespecialiseerd in rouw en verliesverwerking. “Maar, sorry dat dit misschien niet zo hoopgevend is,

ik hoor ook vaak dat de jaren erna ingewikkeld blijven, omdat je dan beseft dat de ander er dus écht nooit meer bij is. Steun vanuit de omgeving neemt in de loop van de tijd vaak af. Anderen gaan door met hun leven en staan er niet meer zo bij stil. Dat is de eerste keer vaak echt anders. Dan vragen mensen misschien een keer extra hoe het met je gaat en hoe ze je kunnen helpen.”

## NIEUWE TRADITIES

Hoewel december dus altijd een beladen maand zal blijven, erkent Spuij wel dat die eerste keer Sinterklaas, Kerst en Oudjaar zonder de overledene het meest confronterend is. Ook kan het voelen alsof álles verandert. Samen de kerstboom uitzoeken en opzetten gaat niet meer. En als je overleden man altijd kookte op Kerstavond, ontkom je er niet aan om daar iets anders voor te bedenken. “December zit vol met tradities en rituelen, daar moet je een nieuwe vorm aan zien te geven”, zegt Spuij. “Probeer bewust na te denken hoe je de decembermaand zonder de ander wilt invullen. Dat kan vermoeiend zijn. We spreken niet voor niets van rouwarbeid. Het kost energie als je normale routines worden doorbroken en je nieuwe gewoontes moet vinden, zéker omdat je liever je oude rituelen had willen voortzetten en wilt dat de overledene er nog gewoon bij is. Nieuwe rituelen kunnen mooi en fijn zijn, maar dus ook pijn doen. En zelfs schuldgevoelens oproepen, want neem je zo niet iemands plek in?”



## ALLES MAG EN IS GOED

Volgens klinisch psycholoog Mariken Spuij is er niet één manier om te rouwen in december. Voor Deborah werkt het goed om even stil te staan bij het verdriet door een kaars aan te steken en erover te praten, voor een ander helpt het misschien om een vriendin mee te nemen naar het kerstfeest. “Iedereen rouwt anders. Je moet er zelf achterkomen wat voor jou belangrijk is en wat je fijn vindt. Het is daarom een kwestie van proberen. Vind je het fijn om alleen te zijn of wil je zo veel mogelijk mensen om je heen? Hou je van gedichten schrijven of uit je je gevoelens tijdens bijvoorbeeld een potje voetballen?”

Ook Daan Westerink, pedagoog, rouwdeskundige en auteur van verschillende boeken over rouwen, zegt dat alles mag en goed is, als het op rouwen aankomt. “Iemand die ik heb begeleid, zet bijvoorbeeld in november al de kerstboom op, omdat haar man zo hield van alle lichtjes. Iemand anders gaat met Kerst eten in het favoriete pannenkoekenrestaurant van haar overleden vader. Maar ik ken ook mensen die denken: de groeten, ik ga lekker naar Portugal”, zegt ze. “Als je maar nadenkt over wat voor jou fijn zou zijn. Anders is het ‘ineens’ Kerst, heeft iedereen al plannen gemaakt en voel je je misschien wel extra alleen.”

## PROOSTEN MET Z’N ALLEN

Een combinatie van verdrietige momenten en mooie herinneringen, dat is wat Monique (52) verwacht van de eerste

decembermaand zonder haar zoon Pepijn. Vooral tegen Oud en Nieuw ziet ze op. De laatste jaren was ze op wintersport in Oostenrijk met haar vriend en zijn familie, maar om middernacht belde ze steevast met Pepijn. “Dat telefoontje ga ik enorm missen”, zegt ze. “Er gaat een nieuw jaar in waarin Pepijn er niet meer is. Ik moet het oude achter me laten, maar dat wil ik helemaal niet.” Pepijn overleed op 8 mei dit jaar, de nacht voor Moederdag. Samen met een vriend, Matt, zou hij uitgaan in Tilburg, maar een van hen werd niet lekker en ze besloten de laatste bus naar huis te nemen. Toen ze de straat overstaken, werden ze geschept door een auto. De twee mannen van negentien en twintig kwamen allebei om het leven. Ook dit jaar gaat ze eind december naar Oostenrijk, net als de andere jaren, vertelt Monique. “De dagen voor we vertrekken, wil ik afspreken met mijn dochter en familie. Misschien ook wel met de familie van Matt. De wetenschap dat zij ook iemand moeten missen, verzacht de pijn een beetje. En op Oudejaarsavond neem ik denk ik een moment voor mezelf, om stil te staan bij Pepijn, wat voor iemand hij was. Hij was een onwijs lieve jongen, een beetje verlegen, maar hij had zo veel humor en hield mensen graag voor de gek. Hij had eindelijk een studie gevonden die hij leuk vond, accountancy. Hij was nog zo jong en hij gaat zo veel mooie dingen missen”, zegt ze. “Het zou mooi zijn als we op Oudejaarsavond met z’n allen kunnen proosten op Pepijn. Maar misschien wil ik

tegen die tijd toch wel iets heel anders. Het verdriet gaat met ups en downs en is lastig te voorspellen.”

## SLAG OM DE ARM

Volgens rouwdeskundige Westerink is het slim om net zoals Monique op tijd na te denken over hoe je tijdens de feestdagen wilt stilstaan bij je verdriet, maar is een slag om de arm houden ook verstandig. “Wees mild voor jezelf. Het is nu eenmaal een moeilijke periode. Als je met mensen hebt afgesproken, laat dan van tevoren weten dat je misschien toch niet komt of dat je misschien na een uurtje weggaat, als het te veel voor je is. Of geef jezelf de ruimte om onder een dekentje weg te kruipen als je daar op het moment zelf behoefte aan hebt.” Ook Deborah maakt haar plannen onder voorbehoud. “Aan de ene kant dacht ik in oktober al na over december. Aan de andere kant leef ik nu juist heel erg bij de dag. Ik moet erop vertrouwen dat ik tijdens de feestdagen vanzelf merk waar ik behoefte aan heb en wat het beste is voor mij en de kinderen”, zegt ze. “December is zo dubbel. Natuurlijk vind ik alle lichtjes gezellig, maar er is ook steeds het gevoel van: er klopt iets niet. Zo had het niet moeten zijn.”

## ALLEEN MET KERST?

Als de persoon met wie je altijd Kerst vierde er niet meer is, kun je je erg alleen voelen. Jezelf uitnodigen bij iemands kerstdiner voelt wellicht een beetje ongemakkelijk, maar rouwdeskundige Daan Westerink adviseert het tóch te doen.

“Stuur gewoon eens een appje”, tipt ze. “Iets als: ‘Wat doen jullie eigenlijk met Kerst? Ik heb zin in iets gezelligs.’ Waarschijnlijk zijn die anderen alleen maar opgelucht dat je er zelf over begint. Vaak willen mensen je namelijk best uitnodigen, maar durven het niet zo goed. Als je aan het begin van de maand naar een paar mensen zo’n berichtje stuurt, kun je nog kiezen ook.”