



Carry over de dood van haar schoonzoon

*‘Dat enorme gat in
mijn gezin blijft altijd’*



Anderhalf jaar geleden nam het leven van Carry (58) een onverwachte wending: haar schoonzoon overleed plotseling. Haar dochter kwam er alleen voor te staan met twee kleine kinderen. 'Ik ben er trots op hoe sterk we als gezin zijn opgestaan. Maar ik wil ook weer eens 'gewoon oma' zijn.'

"We waren op weg naar Duitsland voor een weekje vakantie, toen we hoorden dat onze schoonzoon Arno een ernstig ongeluk had gehad. Ik dacht: als dit heel ernstig is, wordt ons leven nooit meer hetzelfde. We keerden direct om naar huis en probeerden ons voor te bereiden op dat wat ging komen. Er schoten allerlei scenario's door mijn hoofd. Toch was ik niet voorbereid op het telefoontje met het meest vreselijke scenario dat je kunt bedenken: 'Arno heeft het niet overleefd'. Onze dochter Saskia van 32 bleef achter, met Tessa van tweeënhalft en Daan van acht maanden. Ik wist 'vanaf nu wordt alles anders', maar ik had geen idee wat me echt te wachten stond."

Intens verdriet

"Het moment dat me altijd bij blijft en waar ik nog intens verdrietig van word, is het moment waarop Saskia het 'gordijn' van zich af sloeg en begon te huilen. Ik voel nog haar dikke tranen over mijn blote huid rollen. Ze mag dan twee keer zo groot en stevig zijn als ik, ik had mijn kind in mijn armen, die iets verschrikkelijks was overkomen. En ik kon niets doen om dat intense, verscheurende verdriet weg te nemen. De kindertjes lagen ondertussen heerlijk in hun bedjes te slapen en hadden geen enkel besef. Hoe vertel je een kind van tweeënhalft dat pappa nooit meer thuiskomt...?"

Ons gezin wás er

"Als gezin zijn we echt 'opgestaan', ook onze andere dochters Marloes en Annelies en schoonzoon Gerard. Daar ben ik trots op. Als een geoliede machine hebben we met elkaar de schouders eronder gezet om alles te regelen en Saskia te steunen. De eerste twee maanden is er altijd iemand van ons bij haar in huis geweest. Peter en ik focusten ons vooral op de kleinkinderen, zij waren onze grootste zorg. Voor Daan hield dat vooral in: slapen, eten, drinken en een schone luier. Tessa liep rond tussen de verdrietige mensen en deelde tissues uit om al die tranen te drogen. Soms huilde ze zelf ineens, al besepte ze niet waarom. We hebben toen een 'tranendoekje' geïntroduceerd, haar eigen knuffelzakdoekje voor troost. Maar ook onze tranen mochten erin. Als iemand verdrietig was, dan deelde zij haar tranendoekje."

'We hebben haar een tranendoekje gegeven, maar onze tranen mochten er ook in'



‘Pap-pa’

“De kinderen hadden duidelijk hun eigen verdriet, hoe klein ze ook waren. Tessa schrok vaak op als zij een motor in de straat hoorde en dacht dat pappa thuiskwam. Daan gedroeg zich ook anders en heeft een avond ontroostbaar hard gehuild. Er gebeurde iets heel bijzonders toen Daan zijn vader in de kist zag liggen. Hij keek naar hem en zei ‘pap-pa’... voor het eerst. Hij herkende Arno. Maar toen zijn vader niet reageerde, was het voor Daan ook meteen klaar en keek hij de andere kant op. Een bizar moment voor ons.” Carry heeft in die periode zoveel mogelijk opgeschreven over Tessa en Daan. Hoe ze zich gedroegen en ontwikkelden. Carry: “Dat heb ik gedaan om te voorkomen dat alles aan Saskia voorbij ging. Hun ontwikkeling ging gewoon door. Tessa was bijvoorbeeld zindelijk aan het worden en hield dat opmerkelijk goed vol, ondanks de traumatische gebeurtenis.”

Tweede ouder

“Saskia verzorgt de kinderen prima, maar ze moet veel regelen én heeft nog veel verdriet. Daarom steunen we haar zoveel mogelijk met de kinderen. Eigenlijk zijn we een soort mede-opvoeders geworden. Wij zijn een stabiele factor in het leventje van onze kleinkinderen. Peter zegt wel eens ‘zelfs de muren stralen hier rust uit’. Dat is wat we ze willen bieden: stabiliteit, maar ook weer een beetje vrolijkheid. Het is voor de kinderen belangrijk dat we lachen, soms lekker kietelen. Ik denk dat ze ons altijd als een ‘bijzondere opa en oma’ zullen zien. We hebben tenslotte een bijzondere rol gekregen. Soms voel ik me meer een tweede ouder dan een oma. En die rol vervul ik met liefde, al heb ik hem niet gekozen. Uiteindelijk past die opvoedersrol ook niet meer bij ons. Nu even wel, maar het moet niet structureel worden.”

Opofferen

“Het lastige is dat ik zelf die rol moeilijk los kan laten, ik heb me er zo in vastgebeten. Het zit in mijn systeem om mijn dochter te helpen, dingen te regelen en op te lossen. Ik voel me als een spin in het web: zodra er iets beweegt, spring ik

*‘Ons leven is ander-
half jaar geleden
abrupt gestopt’*

‘Ik voel me soms meer tweede ouder dan oma’

erop af. Mijn zus zei laatst tegen me: ‘blijf eens onder een blaadje zitten’. En ook mijn andere dochter zegt wel eens ‘mam, wij zijn er ook, wij kunnen ook helpen’. Maar zij hebben hun eigen gezin en werk, denk ik dan. En zij offeren zich ook al op, vind ik. Zo zat mijn jongste dochter laatst niet lekker in haar vel en dat moest ik van mijn andere dochters horen. Heel bewust ben ik toen wekelijks bij haar langsgedaan en heb haar vaker gebeld. Gewoon om haar wat meer aandacht te geven. Dat werkte aan beide kanten wel even goed, het gaf ‘lucht’. En ook mijn andere dochter wilde mij ontlasten door mij minder te laten oppassen op haar dochters Romy en Anna. ‘Saskia heeft je meer nodig’, vond ze. Dat was natuurlijk goed bedoeld, maar ik vond het niet leuk. Ik pas al op Romy en Anna sinds ze drie maanden oud zijn. Opeens was dat weg en dat miste ik. Ik geniet ook zo van mijn andere kleinkinderen, ze geven me energie.”

Niet zielig

“Gelukkig hebben we dat allemaal bespreekbaar gemaakt. Dat hebben we altijd gedaan, praten en op tafel gooien wat ons dwars zat. Als gezin zijn we ontzettend sterk geworden. We hebben veel verdriet, maar we zijn niet zielig. Er zit een groot gat in ons gezin, dat gaat nooit meer weg, maar we komen hier sterk uit. Ook komt iedereen langzamerhand toe aan zijn eigen verwerking, nu het met Saskia beter gaat. Apart, maar ook samen. Anderhalf jaar zijn we vooral met elkaar als geheel bezig geweest en hebben de onderlinge verhoudingen weinig aandacht gekregen. Nu zijn we eraan toe om aan onszelf te denken, niet meer alleen aan Saskia en de kinderen. Al blijf ik toch geneigd mezelf voor haar sneller weg te cijferen om bijvoorbeeld een ziek kind op te vangen. Ik weet dat ze aan het overleven is, hoe druk ze het heeft op haar werk en dat ze daar graag is. En het is ook belangrijk dat ze naar haar werk kan gaan, want daar kan ze zich weer opladen.”

Oma zijn

“Ons leventje is anderhalf jaar geleden abrupt ‘gestopt’. Dat klinkt gek, maar het voelt alsof het echt heeft stilgestaan. Langzaam pakken we ons leventje nu weer op. We hebben een feest gegeven toen Peter zestig werd, we spreken weer af met





vrienden, gaan lekker eten, naar verjaardagen en zijn weer aan het zingen met onze zanggroep. Ook maken we toekomstplannen, want Peter gaat in juni met de VUT. Maar alles wat we doen, blijft voorlopig wel verweven met Saskia en de kinderen. Als wij op vakantie gaan, heeft zij bijvoorbeeld een probleem. Dan moet ze vrije dagen opnemen. Natuurlijk wil ze niet dat het ons ervan weerhoudt om te gaan, maar het voelt dubbel. Ik weet dat voor haar geen verschil maakt of de kinderen bij haar of bij ons zijn. Maar voor mij maakt het wel uit: ik wil eigenlijk niet meer opvoeden, ik wil gewoon oma zijn. Voor al mijn kleinkinderen. Ik verheug me op de extra dagen buiten de oppasdagen; de dagen waarop we leuke dingen kunnen doen. Dat komt nu langzaam weer terug. Dat ze komen logeren bijvoorbeeld. 'Dan gaan we frietjes eten hè oma, dat heb je beloofd', hoor je dan. Heerlijk, dat zijn opa- en omadingen, die heb ik gemist."

Als zorg gaat knellen

In zijn praktijk voor familietherapie spreekt Henk Smits regelmatig mensen die zoeken naar een manier om de familiebanden te vernieuwen. "Er zijn situaties waarin iemand tijdelijk meer zorg nodig heeft dan gebruikelijk. De vraag is: hoe ga je verder als de situatie normaliseert? Mijn advies is om niet los te laten, alsjeblieft niet. Probeer liever een nieuwe verbinding aan te gaan."

Maar hoe doe je dat? Smits: "Door erover te praten! Bespreek niet alleen achteraf wat je dwars zit, maar praat van tevoren over verwachtingen. Vraag hoe vaak je het beste kunt komen oppassen. Geef ook zelf aan welke zorgtaken je graag wilt doen. Spreek verwachtingen én waardering uit! Dat geeft meer vrijheid in de verbondenheid."

Afstemmen

Als je erover praat, kun je ervoor zorgen dat de zorg 'passend' is, dat het voor beide partijen goed voelt. Het kan namelijk beknellend werken als iemand veel of overdadig geeft of zorgt. Dat kan de ontvanger een dwingend gevoel geven. Alsof je de zorg móet ontvangen, terwijl je dat niet wilt of niet meer nodig hebt.

Waarderen

Andersom werkt het ook bevrijdend als je verwachtingen, maar ook waardering uitspreekt. Smits: "Ik zie

vaak dat mensen die veel geven, niet goed om kunnen gaan met de erkenning. Ze vinden het vanzelfsprekend en doen zichzelf te kort. Ze hebben het gevoel dat het nooit genoeg is. En daar kun je uitgeput van raken."

Meedenken

Een voordeel van praten is dat je ook samen oplossingen kunt zoeken. Ga je op vakantie? Denk dan mee met alternatieven om opvang te regelen. Zoek de middenweg. Daarmee voorkom je een onnodig schuldgevoel. Van beide kanten overigens.

Afsluiten

Rituelen kunnen helpen om een tijdperk te markeren en symbolisch af te sluiten. Op naar een nieuwe fase, een nieuwe verbondenheid. Smits: "Degene die de zorg ontvangt, kan hierin goed de eerste stap zetten. Bijvoorbeeld door een feest te geven, als afsluiting van een nare periode en als dank voor de steun en zorg."





Tekst: IJla Kraaijer. Fotografie: Britt Straatemeier. Visagie: Carmen Zomers.