

Hoe ga je om met rouw en verlies? Troost is het medicijn. Tv-presentator Hella van der Wijst schreef er een boek over. „Het is een pleidooi om troost te herontdekken.”

Reportage



Boek

Het boek Troost van Hella van der Wijst verschijnt bij Uitgeverij Kok Boekencentrum. ISBN: 978-90-2395-514-6. Prijs: 20 euro.



Hella van der Wijst op een begraafplaats voor het tv-programma 'Ik mis je'.

Reportage

Over Hella:

Hella van der Wijst (1964) werd bekend als presentator van het tv-programma 'De wandeling'. Ze was één van de gezichten van KRO's Brandpunt en maakte in 2015 de overstap naar de EO, waarvoor ze onder meer 'Ik mis je', 'De nachtzoen' en 'Het Vermoeden' presenteert. Per 1 maart loopt haar contract bij de EO af, ze gaat verder als freelancer. Hella woont met haar vriend in het Gooi.

Troost als medicijn



Jan Vriend
j.vriend@hollandmediacombinatie.nl

We zijn de troost kwijtgeraakt, vindt Hella van der Wijst. En dat terwijl we als kind al wisten hoe belangrijk het is om getroost te worden. „Als je viel, was het toch fijn als iemand je even overeind hielp met een bemoedigend woord?”

Onder 'grote mensen' verwaterd dat besef. Althans: zo lijkt het. „In deze tijd van lossere verbanden, is steun zoeken bij elkaar niet meer zo vanzelfsprekend”, signaleert ze. „Het gekke is dat we het als volwassenen maar moeilijk vinden om te troosten en getroost te worden.” Jammer, zegt ze. „Want het is zo mooi om troost te bieden en te ontvangen. Troost is onmisbaar. Troost geven én troost toestaan, maakt een verbinding voor het leven. Je verdriet delen is de oudste en doeltreffendste vorm van troost.”

Voor het tv-programma 'Ik mis je' voerde ze drie jaar lang wekelijks een gesprek met een nabestaande, bij het graf van hun geliefde. Gesprekken met impact. „Het delen

van hun verhaal is zowel voor hen-zelf als voor de kijkers een vorm van troost.”

Deze week verschijnt haar boek over troost. De verhalen zijn gebaseerd op haar tv-interviews. „Want mensen die de schoenen dragen, weten het beste waar ze knellen.” Maar ook haar eigen ervaringen met rouw komen erin terug. „Het is een pleidooi om troost te herontdekken.”

Zo sprak ze met familieleden van een man die omkwam bij de rampvlucht MH 17, met de moeder van een dochter die in het verkeer verongelukte, met de zoon van een overleden vader, met de jonge ouders van een baby die amper twee dagen leefde en met de dochter van een man die zelf voor de dood koos. „Ik vind het onverteerbaar dat ik voor hem niet goed genoeg was om voor te blijven leven”, zegt deze dochter in het boek.

Kussensloop

De schrijfster sprak ook met Chris Pin, die zijn vrouw verloor en achterbleef met twee pubers. Hij liet haar kussensloop op het bed liggen om haar geur zo lang mogelijk vast te houden. Daarop huilde hij zichzelf elke avond in slaap. Tot hij bij

'Het gemis blijft oneindig groot. Maar we leren ermee te leven'

een gespreksgroep voor rouwenden een nieuwe liefde vond. Het voelde aanvankelijk als verraad naar zijn overleden vrouw. De eerste keer seks met zijn nieuwe vriendin voelde zelfs als vreemdgaan. Nu is het vertrouwd: de foto van hun overleden partners staan op hun nachtkastjes. „Ze hebben ons zo lief dat we ons niet schuldig hoeven te voelen.”

Gebroken hart

Om de verhalen een breder perspectief te geven, interviewde ze ook wetenschappers en andere deskundigen over rouw en troost. Zo kampte Hella van der Wijst na het verlies van haar beste vriendin om haar geur zo lang mogelijk vast te houden. Daarop huilde hij zichzelf elke avond in slaap. Tot hij bij

Bilt, die uitlegt dat je hart letterlijk kan breken na intens verdriet. Bij acute, heftige emoties krijgt je hart namelijk niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk een opdonder, vergelijkbaar met een hartaanval. Psychiater Bram Bakker schrijft bij rouwverdriet eerst beweging voor en dan pas pillen, vertelt hij in het boek. „Het is niet wetenschappelijk te verklaren, maar bewegen is een van de meest onderschatte gebieden in de interactie tussen hart en geest. Bewegen is letterlijk: niet stilstaan. Stilstand is hoe dan ook achteruitgang. In het leven draait het om het onderweg zijn. Als je iemand verliest staat alles stil, maar daarna moet je weer op reis. Of je dat leuk vindt of niet, maar van doorgaan knap je wel op.”

Afstand

Dominee en EO-coryfee Arie van der Veer (76 jaar) verloor zijn zoon Peter. Hij was 47 jaar toen hij overleed na een hartstilstand. De predikant had een schuldgevoel toen zijn zoon eerder stierf dan hij. „Mij konden ze missen. Peter niet.” Anderen probeerden hem op te beuren met opmerkingen

dat God een andere taak had voor zijn zoon, maar daar vond hij geen troost in. Iemand bood hem aan om een tijdje in een caravan te gaan zitten, zodat hij even afstand kon nemen. Hij deed het niet. „Misschien kun je afstand nemen van mensen, maar niet van je verdriet. Verdriet neem je overal mee naar toe. Vandaag en nog heel veel dagen.”

André Hazes

In haar boek belicht Hella van der Wijst de troost die nabestaanden ervaren door een overledene 'dichtbij' te houden. „Denk bijvoorbeeld aan bermonumenten op de plek van een ongeluk of aan gedenkplekken in huis en op internet. Sommige nabestaanden dragen sieraden met de as van de overledene en verjaardagen blijven gevierd.” Het zijn tekenen die erop wijzen dat het om meer dan alleen de herinnering gaat: „Rouwenden leven verder met hun overleden dierbaren die fysiek misschien dood mogen zijn, maar sociaal gezien voortleven.” Zo noemt de schrijfster het voorbeeld van Rachel Hazes, de weduwe van de overleden volkszanger, die een tattoo heeft waarin de as van haar

Hella van der Wijst schrijft boek over troost bij rouw

man is verwerkt. Andere voorbeelden: het dragen van een kledingstuk van de overledene of het dagelijks groeten van een fotoportret. In dat verband schrijft ze over de verhalenkast bij haar thuis in het Gooi. Daarin bewaart ze tastbare herinneringen aan mensen die ze mist. „Bijvoorbeeld de fles Pastis die ik met mijn beste vriendin Ellen kocht, twee dagen voor haar plotselinge dood.” Ook de pet van haar overleden vader ligt in die kast. „Neem ik die nu in mijn handen, dan is mijn vader weer even dichtbij en voel ik troost.”

Verwerken

De schrijfster vroeg de Leidse hoogleraar gezondheidspsychologie Andrea Evers wat de omgeving kan doen om een rouwende te

helpen. Haar advies: ga samen wandelen. Dan stap je even uit de sfeer van het verdriet. „Ze voelen de frisse lucht en zijn niet alleen. Mijn ervaring is dat mensen niet alleen maar een pil willen. Ze willen geholpen worden in het oppakken van hun leven.”

Wat leerde Hella van der Wijst van drie jaar praten en schrijven over rouw en troost? „Ik heb ervaren dat vertellen een vorm van verwerken is. En dat verdriet vergelijken met dat van anderen verdriet gewoner maakt. Ik ontdekte de eeuwigheid en kracht van misschien wel de oudste en meest doeltreffende vorm van troost: je verdriet delen. En dat is natuurlijk niet alleen aan de orde bij het overlijden van een geliefde, want één van de troosttips hielp een vriendin van me ook bij het verwerken van een nare scheiding.”

Over het resultaat: „Het boek laat via levensverhalen van gewone mensen zien dat je van verdriet wel ziek kunt worden, maar dat rouw geen ziekte is, maar bij het leven hoort.” Iedere bladzijde ademt de kracht van troost: „Troost is zo simpel, het kost niets en het heeft een onvoorstelbaar groot effect.”

FOTO WILLEM JAN DE BRUIN