

De best denkbare steun



An vrienden, buren
Aan naaste familie
van de ouders van
Wouter Weylandt,
van zijn zus en van
de mama van zijn kindje.
En aan iedereen die
een band met hen heeft.

Hoe kun je de moer

Besten,

Advies aan rouwende mensen, daar bestaan bibliotheken over. Maar over hoe je best omgaat met rouwende vrienden en wat je voor hen kan betekenen, daar is weinig over geschreven.

Terwijl dat juist het belangrijkste is.

Wij hebben zelf twee maand geleden een zoon van eenentwintig verloren na een ongelukkige val. De beste raad die we gekregen hebben was van slachtofferhulp: 'Dit is te groot voor jullie alleen. Zet jullie deuren open en neem elke vorm van steun en hulp die je krijgt aangeboden van vrienden, buren en familie met twee handen aan.'

Al de andere goede raad was goed bedoeld, maar op dat ogenblik hadden we daar weinig aan. Op het ogenblik dat je je kind, je broer of je man verliest ben je gebroken. Je bent hulpeloos en verloren. Je bent helemaal overgeleverd aan de goeie wil van je naasten - voor de nabestaanden van Wouter zijn jullie dat dus.

Wij hebben daar zelf geweldig veel geluk mee gehad. Ik wil met jullie delen wat voor ons belangrijk is geweest.

Maak soep

Sta me toe te beginnen met de meest primaire zaken. Aanraken, eten geven en er zijn.

Ik ben zelf nooit een knuffelaar geweest, maar ik kan u verzekeren, elke keer als een broer, een zus, een buur, een vriend, een collega of iemand anders uit de familie mij omhelsde, deed mij dat goed. Het nam pijn weg. Echte fysieke pijn.

Breng soep mee. Dat is het eerste dat er bij mij in ging. Eetlust was ik kwijt. Honger had ik niet. Hang een lijst in de keuken met ontbijt, lunch en avondeten en zet er namen naast, wie ervoor zal zorgen. Voor de komende weken. Samen eten is heilend.

Vraag niet 'hoe kan ik helpen?' Het enige antwoord daarop is: 'Breng hem terug.'

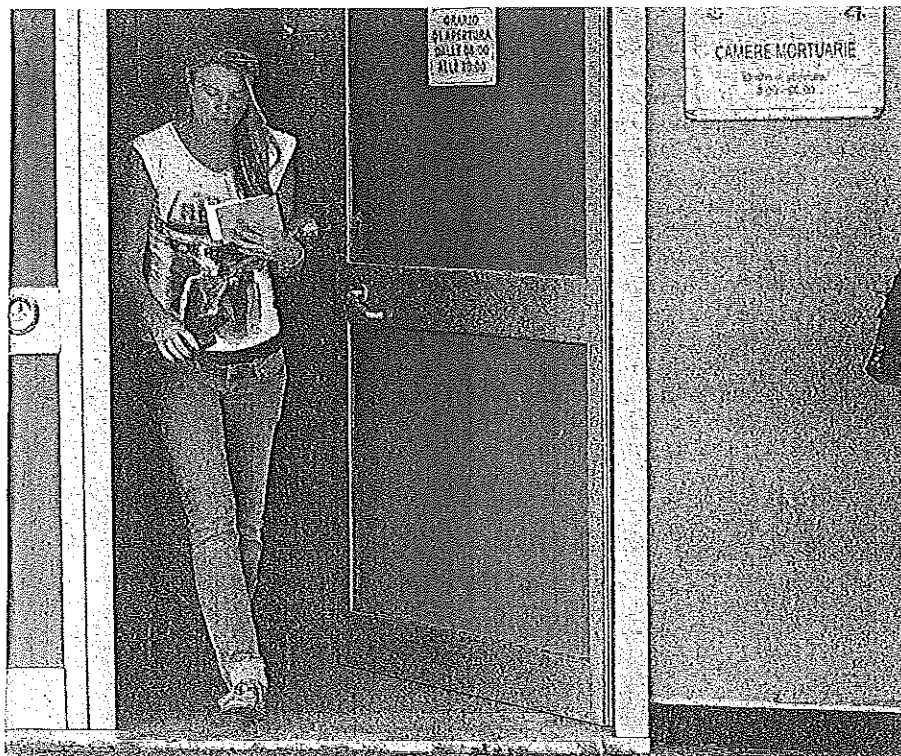
Dat kan je niet. Jouw hulp is dat je er bent. 'Ik ben er voor jullie' is het beste wat je nu kan zeggen. En hoe graag je elkaar ziet. Zeg vooral niet: 'Bel als je me nodig hebt.' Iemand die rouwt belt zelf niet.

Vervolgens de meer praktische zaken. Neem over. Ga voor hen inkopen doen, neem de telefoon op. Doe de deur open als er gebeld wordt. Ontvang de bezoekers. Zet koffie en thee, haal stoelen bij. Zet de bloemen in een vaas. Dat soort kleine dingen. Ontlast de rouwende van elke zorg. Maak iemand verantwoordelijk voor de contacten met de pers. Journalisten respecteren de wensen van de nabestaanden

Vraag niet 'hoe kan ik helpen?'
Het enige antwoord daarop is: 'Breng hem terug.'

als die wensen duidelijk zijn en op voorhand goed besproken zijn met iedereen. Luister geduldig naar hen. Het deed ons goed elke keer opnieuw te kunnen vertellen wat er ons overkomen was. Daarom was het ook goed dat er telkens nieuwe bezoekers kwamen.

Vertel over Wouter. Dingen die je samen beleefd hebt. In het begin had ik het daar zelf moeilijk mee. Dat is normaal, zegt de psycholoog, je hoort verhalen over je zoon en je stelt je onmiddellijk de vraag waarom je dat nu pas hoort. Was ik misschien een slechte ouder? Maar na een



ter van zijn kind helpen? 'Vertel over Wouter. Dingen die je samen beleefd hebt.' © epa

tijdje wordt het beter. De verhalen passen als puzzelstukjes in elkaar en vormen na een tijdje een groter beeld. Dat bewaar ik voor de rest van mijn leven.

Ga, breng eten en verhalen mee, je zal zien. Het zorgt voor heel intense avonden waar gehuild mag worden en gelachen. Zorg dat er iemand blijft, die eerste nachten. Ik heb veel rondgewandeld in het huis 's nachts en het besef dat er ergens op een matras een neef lag te slapen stelde mij gerust.

Vergeet de grootouders niet. Voor oudere mensen is dat vandaag soms moeilijk, zeker als er een mediaverhaal aan vasthangt. Zij moeten steun geven aan hun kinderen, terwijl ze zelf een kleinkind verliezen. Bovendien hebben ze niet altijd toegang tot het internet en missen ze veel van het medeleven dat via die weg wordt gedeeld.

Vertrouw op je gevoel

Denk er ook aan dat je zelf veel verdriet hebt.

Zet ook jouw deur open voor je eigen vriendenkring. Ze weten dat je het moeilijk hebt. Zorg dat je zelf niet vergeten wordt.

Behoor je niet echt tot de intieme kring, maar ben je toch een goeie kennis, dan denk je, zou ik gaan of zou ik niet? Zal het daar al niet te druk zijn? Het antwoord is eenvoudig, ga af op je gevoel. Je buikgevoel is een betrouwbaarder adviseur dan de gangbare maatschappelijke normen, opgelegd door burgerlijke beleefdheidsvormen uit vroegere tijden. Is je gevoel niet duidelijk, vraag het dan. Bel even en vraag het.

Het eerste bezoek is het moeilijkst. Ga snel even langs, het ene rouwende huis is het andere niet. Je zal snel aanvoelen hoe hard je aanwezigheid op prijs wordt gesteld.

Een speciaal woordje nog aan de collega's

en vrienden van Wouter. Jullie vriendschap is heel belangrijk voor degene die achterblijven. Hoe druk jullie leven ook is, ga zoveel mogelijk langs. Ons huis is vandaag nog steeds een verzamelplaats voor de vrienden van onze zoon en wij hopen heel hard dat het altijd zo zal blijven. Ten slotte aan alle andere mensen die zich betrokken voelen en twijfelen of ze wel een woordje van medeleven zouden sturen aan de ouders, aan de zus, aan de mama van zijn kindje: doen. Wij lezen nog bijna dagelijks berichten terug van toen. Het doet telkens weer deugd.

Tot zover dit ongevraagde advies. Ik doe het maar, omdat ik zelf heb ondervonden dat rouwen geen individueel proces is. Wij horen zo vaak: 'Jullie doen dat zo goed, jullie zijn zo sterk.' Maar dat is onzin. Onze vrienden, onze burens en onze familie, die doen het goed.

Ik heb voor hen tijdens een van die nachten iets geschreven, ik deel het met plezier met jullie:

*Door de vleugels
Van de vriendschap
Worden wij gedragen
Zelf hebben wij geen adem
En geen kracht om iets
Te vragen.
Eenzaam loopt een mens
Door 't leven
Niet goed wetend meer waarheen
Alleen de wens iets te
Kunnen geven
Aan een ander
Mens alleen.*

Ik wens jullie allemaal sterke vleugels.

Guillaume Van Der Stighelen,
mede-oprichter van het reclamebureau
Duval-Guillaume, verloor twee maand geleden
zijn zoon van 21 bij een ongeval.