

## ‘Geef je over aan hulp’

Vivian Van Bremen was 41 weken zwanger van haar tweede zoon toen haar man plotseling overleed. “Gelukkig had ik een ijzersterk netwerk.”

TEKST > THOMAS DETOMBE

waar een crematorium precies voor diende. Hoe gruwelijk ook, ik antwoordde mijn zonen zo waarheidsgetrouw mogelijk, in hun taal: ‘Papa is verbrand in het crematorium. Maar dat is niet erg, want als je dood bent, voel je niets meer.’ Geen makkelijke boodschap om te brengen, ik moest even slikken. Maar al bij al reageerden ze vrij complexloos; het duurde niet lang voor ze weer aan het spelen waren. Na verloop van tijd gingen we samen op zoek naar rituelen en betekenis. De mooiste ster aan de hemel was dan papa’s ster. Intussen zijn mijn zonen 12 en 14 jaar en we vieren nog altijd Ido’s verjaardag. Daarbij nodigen we vrienden en familie uit en delen we herinneringen. Vaste rituelen zijn voor ons erg belangrijk. Ze geven ons verdriet én Ido een herkenbare plek. Ze herinneren je ook aan het feit dat je niet alleen bent en er nog veel leven en vreugde mogelijk is, ook na zijn dood.” Vivian lanceerde vorig jaar het initiatief Krachtvrouwen, een ontmoetingsplek voor jonge weduwen. Krachtvrouwen verbindt en versterkt lotgenoten en biedt weduwes antwoorden op grote en kleine vragen. ■

WWW.KRACHTVROUWEN.BE



**I**k dacht dat ik gek zou worden”, zegt Vivian Van Bremen. “Het ene moment loopt alles perfect, het volgende valt de hemel op je kop. Hoe overleef je zo iets?” De dood van haar man sloeg een emotioneel en existentieel gat. “We waren samen opgegroeid en hadden een heel hechte relatie. Lange tijd stond ons samenzijn in het middelpunt van mijn leven, het verleende me identiteit. Toen Ido wegviel, wist ik niet meer wie ik was.” Op de korte termijn doken grote praktische uitdagingen op. “Ido en ik verdeelden de huishoudelijke taken: koken, poetsen, vuilniszakken buitenzetten, enzovoort. Ik had geen idee hoe ik alles alleen zou bolwerken. Gelukkig had ik een ijzersterk netwerk. De eerste 6 weken kon ik rekenen op ondersteuning de klok rond. Er was altijd iemand in huis, voor praktische of emotionele hulp. Dat was een grote luxe. Het creëerde tijd en ruimte voor mijn verdriet.”

Hulp aanvaarden is niet altijd makkelijk. Soms zit je trots of het idee dat je niemand tot last wilt zijn in de weg. Toch is het volgens Vivian cruciaal om je in zekere zin ‘over te geven’. Zeker als je een druk huishouden hebt en jonge kinderen. “Je hebt in zo’n periode simpelweg niet genoeg energie voor én een huishouden én je eigen verdriet én de opvoeding van je kinderen”, verduidelijkt ze.

### RITUELEN

“Papa ligt in zijn doos”, zei mijn oudste zoon in het crematorium. Jaren later vroegen ze waar papa nu was en



**De kinderen en ik vieren nog altijd zijn verjaardag.** ●●

- wende geen kant-en-klare oplossingen. Er gewoon fysiek *zijn* is al de helft van het werk. Daarbij mag je als vriend of familielid gerust je eigen onmacht benoemen. Het belangrijkste is dat je een veilige ruimte creëert voor zijn of haar verdriet. Probeer een plek te bieden waar de rouwende zich écht gehoord voelt en onbezorgd kan crashen. Uiteraard met respect voor je eigen grenzen.” Maes wenst rouwenden een geduldiger samenleving toe. “Te-

genwoordig moet alles snel gaan en winst opleveren. Eventjes rouwen mag, maar na 6 maanden is het wel tijd om te stoppen met treuren. Bijzonder nefast.” Hij pleit voor maatschappelijke mildheid. “Het is niet erg als je 10 jaar na het overlijden van je partner nog af en toe in tranen uitbarst. Dat is geen falen van de rouwende. Respect voor het rouwproces is cruciaal. We moeten als samenleving ook leren om te gaan met dingen die niet leuk zijn en soms lang duren.” ■