



# LANGS DE LEEDLAT

Nadat haar dochter kort na de geboorte overlijdt, merkt journalist Léonie de Boer tot haar verbazing dat haar verdriet wordt gewogen op een schaal van leed. Waar komen die oprecht bedoelde, maar o zo foute opmerkingen ('Als een ouder kind overlijdt, is dat toch erger') en scheve vergelijkingen ('Mijn zus kan geen kinderen krijgen') toch vandaan?

# hoera!

Hoera! Ik ben voor de tweede keer zwanger. Mensen in mijn omgeving leven volop mee. Wordt het dit keer een meisje? Wanneer gaat het gebeuren? Wat fijn dat je zoon er een broertje of zusje bij krijgt. Leuk, leuk, leuk! Alsof ze het boek *Wanneer word ik geboren?* heeft gelezen, besluit onze dochter op de uitgerekende datum ter wereld te komen. Op een zwoele zomeravond word ik moeder van Sarah. Het liefste en mooiste meisje van de wereld. Een oneindige hoeveelheid moederliefde wordt met haar geboren. Maar het euforische geluk van nieuw leven verandert binnen een dag in indringende gesprekken met artsen en wanhopig wachten in ziekenhuiskamertjes. Onze dochter blijkt ernstig ziek. Het blijde bericht aan familie en vrienden 'we hebben een dochter!' wordt in één adem gevolgd door de mededeling 'en ze is ernstig ziek'. Iedereen is overspoeld door ongeloof. 'Wat oneerlijk', 'Zo jong, dat mag toch niet?' Maar het gebeurt wel. Onze dochter overlijdt een aantal dagen na haar geboorte.

## VOLGEPROPT MET VERDRIET

En dan? Ik kom in een ander leven terecht. Het leven na 'de dag dat mijn kind overleed.' Mijn overlevingsinstinct staat op scherp. Juist omdat het leven van mijn dochter zo abrupt is gestopt. Al vrij snel gaat het leven z'n gewone gang. Voor de wereld om me heen, welteverstaan. Ik zit in een andere wereld. Iets waar ik me nooit een voorstelling van heb kunnen maken, is nu werkelijkheid. De eerste tijd voel ik me volgepropt met verdriet. Als een emmer water die tot de rand toe is gevuld. Van tijd tot tijd stroom ik over. Het is overleven. Puur overleven. En dat mag. Iedereen vindt het normaal dat ik verdriet heb. Maar heel geleidelijk bespeur ik een verandering. Zichtbaar is de verandering niet, maar voelbaar des te meer. Het begint met het werk. Het leed is nu toch wel geleden? Het is tijd om 'een kopje koffie' te drinken en 'de eerste afspraak' weer in de agenda te zetten. Ik vind het niet meer dan logisch. Thuis met dichtgetrokken gordijnen mijn leven uitzitten, is niet bepaald wat ik voor ogen heb. Daarbij strookt het met de verhalen waar ik regelmatig over lees. Het leven gaat 'verder', ook na ingrijpende ervaringen. Emotioneel gehandicapt pak ik de draad van het leven op. Van tijd tot tijd raak ik er even in verstrikt. Maar ook dat mag en hoort bij de fases die ik volgens 'rouwdeskundigen' moet doorlopen.

## ERG, ERGER, ERGST

Langzaam wordt me duidelijk dat er een schaal van leed bestaat. Een soort leedlat. Op een housewarming van vrienden raak ik in gesprek met een kennis. Ze heeft via via gehoord wat er is gebeurd en toont met devoot neergeslagen ogen blij van haar omvangrijk empathisch vermogen. 'Dus jullie dochter is een paar dagen na haar geboorte overleden?' Ik knik ter bevestiging. Weer die meelevende blik. 'Wat vreselijk. Gelukkig is ze niet ouder geworden. Dan was het toch erger geweest.' Wat? Heb ik geluk gehad? Mijn verdriet blijkt gelabeld en gerangschikt te kunnen worden! Haar woorden gaan nog dagen door mijn hoofd. De volgende keer dat ik in een soortgelijk gesprek beland, ben ik beter voorbereid. Een oprecht betrokken collega zegt dat 'het misschien wel zo had moeten zijn' dat onze dochter jong overleed. Ik vraag haar of ze dat daadwerkelijk denkt. Maakt dat het leed minder erg? Ik zie haar verwarring. Begrijpelijk, die zou ik ook hebben als ik in haar schoenen stond. Ik zeg dat ik haar belangstelling niet in twijfel trek, maar benieuwd ben naar de reden van haar opmerking. Natuurlijk, ze wil me alleen troosten. 'Aan een kind dat jong overlijdt, heb je nog niet veel

'Gelukkig is  
jullie dochter  
niet ouder  
geworden, dan  
was het toch  
erger geweest',  
zegt ze

levende herinneringen. Dat doet minder pijn.' Ze probeert mijn verdriet te verlichten door het overlijden van mijn dochter in een bredere context te plaatsen. Oprecht bedoeld, maar het voelt fout, hartstikke fout. Getriggerd door het schijnbare bestaan van een leedlat ga ik erop letten. Het valt me op dat relativeren een veelgebruikt middel is om 'leed te verzachten'. Niet alleen in situaties als overlijden, maar op allerlei gebieden: werk, gezondheid, relaties, overal duikt het op. Een vriendin met Multiple Sclerosis (MS) kan een heel register van relativierende opmerkingen opentrekken wanneer ik er met haar over praat. 'Joh, ik ken ook iemand met MS. Ze is anders gaan eten en nu gaat het weer helemaal goed met haar.' 'Jij zit tenminste nog niet in een rolstoel! Ik ken iemand met MS die nauwelijks nog kan lopen.' 'Wat zie je er goed uit! Het gaat zeker een stuk beter met je MS!' Zelf ben ik soms geen haar beter. Onlangs hoorde ik mezelf tegen een vriendin zeggen: 'Gelukkig is zijn gokverslaving nú aan het licht gekomen en niet nadat jullie die koopakte hadden ondertekend.' Alsof dat ook maar iets verandert aan het feit dat haar vriend verslaafd blijkt! Waarom voelen mensen toch de noodzaak een lijstje te maken van erg, erger, ergst?

## GEVOEL VAN ONMACHT

Volgens psychiater Bram Bakker willen mensen leed terugbrengen tot behapbare proporties, tot kant-en-klare brokken. De drang tot vergelijken of relativeren komt voort uit een gevoel van onmacht. De behoefte te vergelijken lijkt dus stevig verankerd in ons normen-en-waardenstelsel. Lijstjes maken geeft overzicht en houvast, maar in de praktijk worden appels met peren vergeleken. Laatst nog reageerde iemand: 'Wat heftig dat jouw kind is overleden. Mijn zus kan zelf geen kinderen krijgen en wacht nu al vijf jaar op haar adoptiekind.' Zo'n verhaal laat mij niet onberoerd. Ik leef mee, maar vraag me wel af: wat móét ik met die opmerking? Is het bedoeld om me te steunen of te troosten? Het voelt eerder alsof ik in een concurrentiestrijd ben beland. Met als hoofdprijs de beker voor het ergste leed. Een paar jaar later staat mijn verdriet voor de buitenwereld wat lager op de leedlat. 'Het is al zes jaar geleden', 'Jullie hebben twee andere kinderen gekregen.' Klopt. Maar maken tijd of nieuwe gebeurtenissen het verdriet minder erg? Ik krijg het gevoel dat

Ik krijg het  
gevoel dat  
mijn verdriet  
de houdbaar-  
heidsdatum  
nadert, want  
'het is al zes  
jaar geleden'

mijn verdriet de houdbaarheidsdatum nadert. 'Vers' leed lijkt meer gewicht in de schaal te leggen dan 'oud' leed. Blijkbaar willen mensen horen dat het verwerkt is. Tja, een rommelige kast opruimen geeft mij ook een lekker gevoel. Dat kan ik mooi afstrepen van m'n to-do-lijst. Maar zo eenvoudig ligt het helaas niet.

## GEWOON: LÚISTEREN

Wat kun je wél doen? Eigenlijk is het simpel: erken het verdriet van de ander. Dat een

vriendin naar me luistert, zonder weerwoord, vergelijking of relativering, geeft me het gevoel dat ik word gehoord. 'Ik weet niet hoe jij je voelt', vind ik niet erg om te horen. Ik ben blij dat je niet weet hoe het is! Ik kan ontelbaar veel situaties en ervaringen bedenken die ik nooit hoop mee te maken. Geen idee hoe het voelt om onder een lawine te komen, halfzijdig verlamd in een rolstoel te zitten of twee meter tien lang te zijn. Ik ben blij dat ik het niet weet! Een andere veelgehoorde opmerking is 'ik ben bang dat ik het verdriet oprakel door ernaar te vragen.' Een begrijpelijke reactie. Een ander verdrietig zien, daar word je niet blij van. Een vriendin vond het een geruststellende gedachte te weten dat het verdriet er al is. Zij kan het niet maken en ik kan het niet 'los' laten, zodat het verdwijnt. Het is er gewoon, vermengd met het leven. Zwijgen als strategie, omdat je de ander niet verdrietig wilt maken, werkt vaak averechts. Praten over een overleden kind is geen makkelijk onderwerp, dat begrijp ik heel goed. Ik heb bewondering voor mijn vrienden en familie die over hun eigen ongemakkelijkheid hebben durven heenstappen. Op zo'n moment zijn we allebei kwetsbaar. Tegelijkertijd maakt dat het gesprek ook zo bijzonder, omdat je écht contact met elkaar hebt. Het is geen hogere wiskunde: laat de ander gewoon z'n verhaal vertellen. Luister en hang er geen moreel oordeel aan. En als je de ander graag wilt vertellen over een soortgelijke ervaring, vraag dan gewoon of de ander daar behoefte aan heeft. Het troost me soms te weten dat ik niet de enige ben. Maar als iemand het ongevraagd voor mijn voeten werpt, bekruipt mij het gevoel dat ik de leed-arena binnenstap.

Als je praten lastig vindt, dóe dan! Zo was ik enorm blij met een buurvrouw die onverwacht met een couscoussalade voor de deur stond. Daarmee gaf ze aan dat ze aan me dacht, en dat ze met me meeleeft. Een gesprek met of zonder woorden, het maakt niet uit. Als je het contact maar aangaat. ■