

Verder

EEN GOED AFSCHEID HELPT JE

Yarden is een vereniging die bewustwording bevordert over leven, dood en afscheid.

1 - 2019

★ FRÉNK VAN DER LINDEN OVER HET FEESTELIJKE AFSCHEID VAN ZIJN VADER 4

★ RESOMEREN, ZOU U HET OVERWEGEN? 10 ★ HULP VAN LOTGENOTENGROEP 22

“Het verlies van
mijn ouders
heeft mij
gevormd”



Voor het boek 'Van harte gecondoleerd' is Ameline nog zoek naar jongvolwassenen die één of beide ouders hebben verloren vanwege een erfelijke ziekte of zelfdoding. Het gaat om personen die destijds tussen de 17 en 25 jaar oud waren en momenteel niet ouder van 34 zijn. Bent of kent u iemand? Neem dan contact op via mail

Op jonge leeftijd verloor Ameline Ansu (31) kort na elkaar haar beide ouders. Een onvoorstelbaar verlies dat haar even een stap terug deed zetten. Ondanks alles geeft ze zich niet zomaar gewonnen. ‘Als puntje bij paaltje komt, sta ik mijn mannetje.’

“Niets mis met een stapje terugdoen”

Ameline: “Mijn moeder groeide op in een klein Drents dorpje. Als enige van haar familie trok zij in de jaren tachtig naar ‘de grote stad’. Ze ging studeren in Rotterdam, waar ze mijn vader ontmoette, die even daarvoor vanuit Sierra Leone naar Nederland was gekomen op een Erasmus-beurs. Ze trouwden al vrij snel en in 1987 werd ik geboren. Lang duurde het gezinsgeluk niet, ze gingen uit elkaar toen ik nog maar drie jaar oud was. Ik bleef bij mijn moeder wonen.”

Dankbaar

“Met niemand was ik zo hecht als met haar. Als alleenstaande, werkte de moeder was zij degene die me heeft geleerd alles uit mezelf te halen. Ze kreeg de diagnose lymfeklierkanker toen ik tien was. De kanker overleefde ze, maar haar lichaam had een behoorlijke opdonder gekregen door de chemo, bestralingen en een bloedtransfusie die ze had moeten ondergaan. In de jaren daarna ging ze gewoon weer aan het werk. Ondertussen genoten we dubbel van het feit dat ze nog leefde. Want dat dat een wonder was, hadden de artsen nadrukkelijk gezegd. Samen zijn we nog op reis geweest, naar Tsjechië, Slovenië en Kroatië. Dat ik zulke mooie dingen heb gedaan met haar, daar ben ik heel dankbaar voor. Uiteindelijk is ze overleden in 2010. De laatste twee jaar van haar leven heb ik voor haar gezorgd. Ik pendelde heen en weer tussen Rotterdam en Utrecht waar ik inmiddels een

baan had. Ik deed de boodschappen, maakte het huis schoon, deed alle financiën en ging mee naar elke afspraak in het ziekenhuis. Toen ze overleed, stortte ik volledig in. Mijn beste vriendinnen zijn in die periode continu bij me geweest. Daarnaast had mijn moeder een grote familie en veel vriendinnen. Ook bij hen kon ik toen, maar vandaag de dag nog steeds, terecht.”

“Zeker duizend man liep uit om afscheid van hem te nemen”

Ebola

“Heel anders voelde het toen mijn vader stierf. Met hem had ik een andere band opgebouwd dan met mijn moeder. Ik zag hem alleen in de weekenden. Maar voor zijn doen en kunnen, en vanuit zijn cultuur bekeken, was hij een vader die veel in mijn leven aanwezig was. Toen ik zestien was, is hij terug naar Sierra Leone gegaan, omdat hij het land miste en daar een bestaan wilde opbouwen. Toen ik zeventien was, heb ik een tijd bij hem doorgebracht in Sierra Leone. We hebben veel gepraat en ik kon nu met eigen ogen zien waar hij was opgegroeid. Alles viel voor mij op z’n plek. Tien jaar later overleed hij, in 2014. Door

communicatiemisverstanden werd ik pas een aantal dagen later ingelicht over zijn dood. Gelukkig hebben ze gewacht met de begrafenis tot ik naar Sierra Leone zou komen. Dat was uitgerekend in de periode waarin de ebola volop was uitgebroken. Met de laatste mogelijke vlucht kon ik er nog heen. Mensen hier verklaarden me voor gek, ik moest zelfs mijn huisarts overtuigen. Maar ik wilde per se gaan: het was tenslotte mijn vader.”

Niet aanraken

“Mijn neef kwam me ophalen van het vliegveld en ik wilde hem omhelzen. Maar vanwege het besmettingsgevaar mocht ik niemand aanraken. Dat mijn vader in zijn gemeenschap een gewaardeerd man was, werd op de dag van zijn begrafenis wel duidelijk. Hij had bij leven een hoge functie gehad bij een telecommunicatiebedrijf én was actief geweest in de kerk. Het nieuws van zijn overlijden was twee dagen lang op televisie. Zeker duizend man liep uit om afscheid van hem te nemen. Volgens traditie droegen wij als familie witte kleding. De condoleance vond plaats in de woonkamer, waar mijn vader in een open kist lag opgebaard. In mijn vaders cultuur bestaat er bovendien een ritueel dat we hier in Nederland niet kennen. Om kinderen te laten wennen aan de dood, tillen ze hen over de kist heen. Dit doen ze om te laten zien: kijk, de dood is niet eng. Ook geheel volgens traditie kwamen oud-collega’s van mijn vader die



“Toen ik terugkwam uit Sierra Leone, besefte ik: nu ben ik alleen”

“Als puntje bij paaltje komt, sta ik mijn mannetje”

terug doen. Maar daar is niks mis mee. Hopelijk vinden de lezers straks herkenning in mijn boek en voelen ze zich gesteund.”

Gelukkig

“Naar de toekomst kijk ik met een glimlach. Het verlies van mijn ouders en alles wat ik heb meegemaakt, heeft me gevormd. Maar ik ben mentaal heel sterk. Als puntje bij paaltje komt, sta ik mijn mannetje. Ik heb er keihard aan gewerkt om de persoon te zijn die ik nu ben. En ik kan zeggen dat ik gelukkig ben.” ■

dag geld brengen dat ik namens de familie in ontvangst moest nemen. Dat geld wordt beschouwd als de uitvaartverzekering. Niets om je voor te schamen. Sterker nog, ik moest uitgebreid, ten overstaan van iedereen uitspreken hoe dankbaar we waren voor hun financiële bijdrage. Vervolgens gingen we naar de kerk, waar de herdenkingsdienst plaatsvond met veel muziek, uitbundig zingen en klappen. Ik heb iets voorgelezen uit de Bijbel. En in het Nederlands afscheid genomen van mijn vader. Niemand verstond het, maar dat maakte mij niets uit. Dit was iets tussen mijn vader en mij.”

“Toen ik terugkwam uit Sierra Leone, besefte ik: nu ben ik alleen. Mijn moeder mis ik het meest. Maar voor mijn gevoel is ze altijd bij me. Zelf ben ik niet bang voor de dood. Ik ben niet zozeer met de dood bezig, wel met wat ik voor mijn nabestaanden moet doen. Zo heb ik bijvoorbeeld een wilsverklaring laten opstellen en een testament. Door de dood van

mijn ouders ben ik daar heel realistisch in: we hebben nu eenmaal niet het oneindige leven.”

Tussen wal en schip

“Momenteel schrijf ik een boek dat ik als titel heb gegeven: ‘Van harte gecondoleerd’. Dat doe ik naast mijn werk als programmasecretaris op een project bij Binnenlandse Zaken. Wat me opviel, is dat er nog geen boek te vinden is over rouwverwerking voor jongvolwassenen die één of beide ouders verloren hebben. Dit soort boeken zijn vooralsnog vooral gericht op jonge kinderen of volwassenen. De groep daartussenin valt tussen wal en schip. Naast nuttige tips zullen er in het boek persoonlijke verhalen aan bod komen. Ook luchtige anekdotes, omdat alles al zo rauw is. Wat ik andere jongvolwassenen vooral wil meegeven is dat ze niet te streng voor zichzelf hoeven te zijn. Zelf belandde ik na de dood van mijn moeder in een burn-out. Juist in de jaren waarin ik grote stappen maakte, moest ik even een stapje

Rouwen van jong tot oud
Marieke de Bruijn, gespecialiseerd in rouw- en verliesverwerking, vertelt over rouwverwerking: “Een kind van twee weet precies wat verlies is. Het lijdt daaronder, maar kan de dood niet verstandelijk benaderen. Kleuters hebben de neiging de dood als iets tijdelijks te beschouwen. Kinderen van zestien jaar en ouder ervaren het als een volwassene en gaan vooral op zoek naar de betekenis van leven en dood. Bij het begeleiden bekijk ik hoe er met eerdere verliezen is omgegaan en hoe de band was met de overledene. En of er een vertrouwde omgeving is waarin ze worden opgevangen. Tot slot adviseer ik om overledenen in herinnering te houden door middel van foto’s en gesprekken.”

Meer weten over het rouwproces van kinderen? [Klik hier](#)