



TROOSTEN EN REDDEN, IN DAT SOORT SISTERHOOD WILDE IK NIET BELANDEN!

Wendy Marsman is coach. Ze runt haar eigen praktijk en lanceert in december haar schrijfdebuut: *De laatste kus*, over haar aan wiegendood overleden zoontje Lennart, over rouw en hoe ze mede door dit verlies een ongekend sterke passie voor leven kreeg.

Tekst **Natasja Bijl** Foto's **Kim de Vries**





WAAR DRAMA WAS, WAS IK.

'Ik was verslaafd aan drama, Je kan wel zeggen: waar drama was, daar was ik. Ik praatte mee met clubjes, stond bijna overal negatief tegenover en in plaats van een hulpvraag te stellen, knipperde ik liefjes met mijn ogen als ik iets wilde, of werd chagrijnig als ik mijn zin niet kreeg; een beetje als een jengelende peuter in de supermarkt.

Het moment waarop alles, maar dan ook ALLES veranderde en ik besloot uit dat drama-gedoe, waar ik echt goed in was, te stappen, was op 8 februari 2011.

Onze zoon Lennart (toen anderhalf) is die dag ziek, heeft koortsstuipten en ligt op mijn buik. We hebben net een ambulancerit achter de rug, artsen hebben hem onderzocht en concluderen dat er niets aan de hand is met hem, ik zit in mijn bed en voel dat we ons zoontje gaan verliezen. Ik ruik het gewoon. Waarom ben ik de enige die dit ziet aankomen? Ik weet niet precies hoe een burn-out voelt, maar naar mijn idee steven ik erop af. En daarom bel ik naar mijn werk om te zeggen dat ik voorlopig niet meer kom. Ik wil bij Lennart zijn. Bovendien, ik kan niet meer. Dat ene telefoontje zorgt voor een magisch ogenblik; het geeft me het inzicht dat ik moet stoppen met wat ik al te lang heb gedaan, namelijk: me altijd maar dienstbaar opstellen, heel veel verantwoording nemen, werk doen dat niet bij me past, nooit een echte hulpvraag stellen. Het is tijd om voor mezelf te kiezen en verantwoordelijkheid voor mijn eigen geluk te nemen. Dit telefoontje is de eerste stap.

Op 3 augustus 2011, in de nacht na zijn tweede verjaardag, overlijdt Lennart. Ik vind hem die ochtend, dood. Ik denk aan mijn intuïtie, ik ben niet gek, ik heb dit voorvoeld. We leven met vier mensen in dit gezin, waarom wist alleen ik dit zo zeker? In een flits gaan er nog meer vragen door me heen. Waarom leef ik niet op mijn manier? Waarom neem ik genoegen met allerlei banen in ondersteunde functies? Waarom deel ik mijn ideeën niet met de wereld? Waarom? In een paar seconden 'lees' ik de boodschap die in de dood van Lennart schuilgaat en weet: dit is niet voor niets.

Daarna volgt de rauwe pijn. Ons mooie zoontje, waarvan ik altijd al dacht dat hij te mooi was om waar te zijn, leeft niet meer.

JE MOET WEL 24/7 VERDRIETIG ZIJN, ANDERS SNAPPEN MENSEN JE NIET MEER.

in de dagen die volgen krijg ik moeite met mijn omgeving, met al die mensen die langs willen komen. Ik vertolk de rol van rouwende moeder slecht en ben alle cadeautjes, kaartjes en goedbedoelde opmerkingen als 'Goh, wat erg voor je,' en 'zal ik even een wasje voor je draaien, of de afwas voor je doen?' snel zat. Rouw is iets waar je 24/7 in ondergedompeld moet zijn, anders snappen mensen het niet meer. En dat is bij mij niet het geval. Ja, ik ben zielsverdrietig, maar ik denk ook aan de les die ik hieruit kan leren, voor mezelf, ons gezin, en ik wil onder geen beding bij het clubje 'wiegendood' horen of bij andere zielige groepjes. Ik merk dat het lastig is om aan het medelijden van anderen te ontkomen. Met name vrouwen zijn daar goed in, dat medeleven willen tonen. Ze zien me het liefst in mijn slachtofferrol, zodat ze ongevraagd over me kunnen moederen, wat hun ego weer voedt. Maar ik heb al lang besloten; voor mij geen dramadriehoek meer. Ik wil geen bondgenoot zijn van mensen die met elkaar gemeen hebben dat ze zielig zijn.

Op 8 augustus maak ik een twitteraccount aan, waarin ik van alles deel over mijn manier van rouwen. Binnen een mum van tijd heb ik duizenden volgers en het barst van de reacties, ook van (kinder)coaches en onderwijzers die zich geïnspireerd voelen door de manier waarop ik met dit verlies omga en de dingen die ik zeg. Het dringt tot me door dat ik hier bekwaam in ben! >

'ARTSEN HEBBEN HEM ONDERZOCHT EN CONCLUDEREN DAT ER NIETS AAN DE HAND IS MET HEM, IK ZIT IN MIJN BED EN VOEL DAT WE ONS ZOONTJE GAAN VERLIEZEN.'

Na vijf dagen schuif ik mijn gordijnen maar weer eens open, al is het met tegenzin, want er komen allerlei mensen de straat in, ramptoeristen, die bij ons huis hun pas steeds even inhouden om naar binnen te gluren. Mijn oog valt op een massa kleine handafdrukken op de ruit, van Lennart. Ik word hier blij van en ga meteen op zoek naar een manier waarop ik er iets mee kan en stel de vraag online. Mijn twitteraccount ontploft. Half Nederland deelt mijn vraag 'Hoe bewaar je handafdrukken?' Tegelijkertijd loop ik tegen een muur van weerstand op van mijn directe omgeving. 'Waarom pijnig je jezelf zo, door die handafdrukjes te willen? Je bent er op die manier toch veel te veel mee bezig!' Ik ben klaar met anderen. OMDAT IK DIT WIL!

DE KUS VAN LENNART

Ik ga vandaag voor het eerst naar het winkelcentrum. (Ik heb een antwoord geoefend voor als mensen gaan vragen hoe het met me gaat). Dan loop ik onze wijkagent tegen het lijf en vertel hem over de handjes op mijn raam, en dat ik het gevoel heb ik dat ik daar iets mee MOET doen. Binnen twee weken staat er een forensisch rechercheur in mijn kamer. Wat ik te zien krijg is nog veel mooier dan ik had durven hopen: op de ruit zit een kus van Lennart, die ik kan laten fotograferen. Wat ben ik blij dat ik me niet op andere ideeën heb laten brengen en mijn zin heb doorgedreven! Dit cadeau is zoveel meer dan waar ik op hoopte.

IK HOU ME NIET AAN DE REGELS VAN ROUW

Ik maak langzaam nieuwe plannen. Wat ga ik met mijn leven doen, straks als ik het weer aan kan om te werken? In plaats van een therapie voor rouwverwerking, wat eenieder me ongevraagd adviseert, onderzoek ik of een opleiding communicatie wat voor me is. Ik vind het gedrag van mensen ook interessant en wil me daar meer in verdiepen; een opleiding tot kindercoach, NLP? En die intuïtie van mij, daar wil ik ook iets mee. Dat ik enthousiast ben, leuke dingen doe voor mezelf en weer toekomst zie, is voor mensen moeilijk te vatten. Ik hoor vooral heel verdrietig te zijn en hou me bepaald niet aan de regels van rouw.

'IK HEB EEN ANTWOORD GEOEFEND VOOR ALS MENSEN GAAN VRAGEN HOE HET MET ME GAAT.'

Ik begrijp wel dat het verdriet van de ander ook lastig is om mee te dealen. Mensen willen graag troosten. Die tranen van de ander raken iets in henzelf dat niet helemaal comfortabel aanvoelt en zo snel mogelijk gesust moet worden. Poeh, al dat ongemak, weg ermee.

Troosten en redden. In dat soort sisterhood wil ik niet belanden. Ik wil meer zijn dan moeder van een overleden kindje.

IK GUN MENSEN HUN LIJDEN

Het is 2013 als ik voor mezelf begin, als coach. Dat hebben van een eigen bedrijf en mezelf niet langer klein houden, is een van de dingen die ik me heb voorgenomen, die ochtend waarop ik Lennart levenloos aantrof. Net als het schrijven van een boek, waarin ik de lezer meeneem in mijn verhaal, in het rouwproces en alle verworven inzichten. De Laatste Kus, met de kus van Lennart op de cover, komt in oktober 2019 uit.

In mijn praktijk begeleid ik veel mensen die op een of andere manier lijden. Ik gun mensen dat lijden, want in pijn zit een boodschap en groei. De vraag is of je de boodschap verstaat. Het is dan ook niet nodig om je verantwoordelijk te voelen voor de pijn van een ander, en hem of haar proberen te redden. Dan ontnem je die ander zelfs iets. Het brengt je ook niets om een slachtofferrol aan te nemen en jezelf te omringen met meehuilers of negatieve mensen. Sisters die jou wel even helpen je slachtofferchap lekker lang in stand te houden. Nee, huilen en genieten gaan naar mijn idee hand in hand in de passie voor leven. Een leven waarin we allemaal zelf bepalen kunnen hoe we er invulling aan geven.' •

