

Omgaan met verdriet

PROGRAMMA

Else Marlies Schaftenaar en Elisa Bruggink vertellen over de schokkende ervaringen van mensen waarmee ze nauw verbonden zijn. Wat deze ervaringen met hen doen en hoe zij ermee omgaan. Gerrit vertelt het verhaal van een jongen die hij regelmatig in de gevangenis bezoekt en waarmee hij een band heeft opgebouwd. Drie verhalen over de levens van jonge mensen, die zich een andere toekomst hadden voorgesteld.

auteurs: Elisa Bruggink, Else Marlies Schaftenaar, Gerrit van den Nieuwendijk, Elsebep Smits
beeld: Wim van IJzendoorn, Else Marlies Schaftenaar, Victor Stok



Vincent

Else Marlies en Vincent zijn ruim twee jaar bevriend, lekker met elkaar kletsen en eten, soms een sms-je. Gewoon leuk. Tot twee maanden geleden Vincent een ernstig skate-ongeluk kreeg en met hersenletsel in coma raakte.

"Twee weken na het ongeluk mag ik naar hem toe. Ik word voorbereid op het ergste: een volwassen baby die me niet zal herkennen. Maar als ik binnenkom, herkent hij me wel! Hij wil me een zoen geven zelfs! Het gaat hard vooruit met Vincent, vijf dagen later loopt hij, kan zichzelf aankleden en eet alweer zelf. Ik ben blij dat hij zo vooruit

gaat, want inmiddels ben ik gaan beseffen wat hij voor me betekent: veel! Hij is ook blij mij te zien en geeft me een knuffel. Ik weet niet goed hoe ik moet reageren als hij me ook nog eens gaat zoenen. De artsen zeggen dat ik een goede invloed op hem heb en denken dat ik zijn vriendin ben. Nee dus. Ik verlaat verward het ziekenhuis. Ik vind hem heel leuk, maar dat hij me ging zoenen had ik niet verwacht! Zijn realiteitszin is nog aangetast, net als zijn spraak. Ik kan hem dus niet vragen wat hij bedoelt met zijn knuffels. Emoties maar ook veel vragen komen bij me op: hoe leuk vind ik Vincent en waarom besef ik me dat nu pas en wat moet ik ermee?

moment dat je voelt en wees je er bewust van!

Uiteindelijk wordt hij in een revalidatiecentrum geplaatst. En dan gaat alles heel snel. Hij vliegt met sprongen vooruit. Lichamelijk is hij al snel de oude, maar taal blijft een probleem. De relatie tussen ons is een vreemde. In de eerste piekperiode lijkt het op een gewone relatie. Maar na enkele weken, hij mag inmiddels de weekenden zelfstandig thuis zijn, komen de eerste barstjes. Hoe ga je om met zo'n groot taalprobleem? Volgens Vincent is alles over een jaar weer zo goed hersteld dat hij hoegenaamd geen handicaps in welke vorm dan ook meer zal hebben. Ik kan me dat nu bijna niet voorstellen. Voor mij is het erg moeilijk om samen te zijn met iemand die vooral over zichzelf praat, de taal niet goed meer beheerst, die gesprekken niet kan volgen. Iemand die boos is en die boosheid vooral op anderen afreageert. Iemand die geen tv kan kijken, die geen gevoel lijkt te hebben of het in ieder geval niet kan uiten. Iemand die geen reëel wereldbeeld meer heeft. Iemand waar je grofweg gezegd je ei niet bij kwijt kan. Waarbij het eenrichtingsverkeer is. Iemand met hersenletsel, letsel dat onomkeerbaar is, blijvend, heden en toekomst. Met iemand die zich toch wel realiseert dat hij niet meer de oude zal worden. Dat is geen

gelijkwaardige relatie. Hoe graag je het ook zou willen.

Daarom heb ik een heel moeilijke beslissing genomen en moeten vaststellen dat ik er alleen voor hem kan zijn als goede vriendin en niet als relatie. Een heel zware beslissing, maar wel de meest eerlijke. We hadden per slot van rekening nog geen relatie voor het ongeluk en we hebben het daarvoor ook nooit gehad over onze gevoelens. Er was dus geen relatiebasis, alleen een goede vriendschap. Hoe hard het ook klinkt: zijn leven zal nooit meer worden zoals het was en mijn leven gaat inmiddels wel door op hetzelfde niveau als voor zijn ongeluk. Zwaar, maar ondanks alle ellende heb ik veel mooie en bijzondere herinneringen opgebouwd de laatste maanden. En ik heb veel geleerd en ingezien: over het leven, over mijzelf, over mijn relatie met het leven. Zoiets als dit wens je niemand toe, maar wat een kracht zit er in een mens als hij de wil heeft om te leven, wat kan je veel bereiken met wilskracht. Want dat is wat Vincent heeft gebracht tot waar hij nu is. De artsen hadden hem opgegeven. Als hij al wakker zou worden dan zou hij zwaar beschadigd het leven door moeten. En nu? Hij kan zelfstandig wonen en voor zichzelf zorgen: die vrijheid is hem niet afgenomen door zijn wilskracht.'



Hoe zal hij herstellen? Zal hij wel herstellen?

Enkele weken later is hij overgeplaatst naar een psychiatrisch ziekenhuis en mag geen bezoek meer ontvangen. Bezoek zou hem te veel prikkels geven en dat staat herstel in de weg. Ik stuur veel kaartjes en spreek zijn ouders en beste vriend geregeld. Zo blijven we dichtbij hem. Ik probeer er op mijn manier voor hem te zijn en hoop dat hij over een tijd kan vertellen of ik het goed heb gedaan. Ik mis hem. Maar weet dat dit gemis ook de rest van mijn leven kan gaan duren. Ergens neem ik afscheid, terwijl hij nog leeft. Ik heb een keiharde les gehad: voel op het



Vincent

Diana

Elisa en Diana zijn zussen. Elisa weet alles nog precies, de dag, de tijd en zelfs wat ze toen deed. Sommige mensen weten precies waar ze waren toen ze hoorden over de moord op Pim Fortuijn. Zij weet alles van het ziekzijn van haar zus. Haar wereld trilde niet alleen op zijn grondvesten, haar leven stopte even...

'Misschien moet ik eerst wat vertellen over mijzelf, over hoe we zussen zijn. Diana is ruim vier jaar ouder dan ik ben. Als kinderen hadden we vaak ruzie. Diana was rustig en precies, voorzichtig en kalm. Ik was een behoorlijke herrieschopper en slurpte alle aandacht op. Kortom we botsten. Maar vanaf een jaar of 18 ging ons leventje behoorlijk parallel lopen. We studeerden tegelijk, kwamen op hetzelfde moment ons vriendje tegen. Diana zou gaan trouwen, wij kochten een huis... En met al die life-events groeide onze band. Niet exclusief, niet claimend, niet briljant maar gewoon goed. Een stabiele factor.

Diana werd met vage verschijnselen opgenomen in het ziekenhuis. Ze kon niet goed lopen, niet lekker praten, niet helder denken. Ik kan me herinneren dat ik de artsen op de gang hoorde praten over een CVA. Een hersenbloeding! Via een schoonzusje, dat in het ziekenhuis werkt, hoorde ik het eerste horror-scenario. Verlamming, 48 uur herstel-tijd, spraakproblemen, blijvend. Totaal onacceptabele ideeën die ik dan ook resoluut naast me neerlegde. Na een week heb ik Diana langzaam weg zien glijden. Het bewustzijn ver-vagde en juist op dat moment werd de

diagnose gesteld op 'ADEM'. Hoe kan een brute hersenziekte nou de naam hebben van het begin, de ruach (de adem, geest) ging over het water? Of was het een macabere woordspeling die duidde op het volgende horrorscenario? Coma, hersenstamreflexen, gillen, enge behandelingen, overleven, dood?

En toen kwam het moment dat artsen wilden praten over 'hoe verder'. Diana lag toen ruim twee maanden in die vage comatoestand. Op donderdagmiddag (alle heftige dingen in Diana's ziekzijn gebeurden op donderdag) hadden wij als mensen om Diana heen een gesprek met het behandelteam. Al zaten er tien behandelaars aan tafel, de hoodschap was als één stem: 'Dit wordt niet meer wat! Zoek een leuk verpleegtehuis en pak je eigen leven weer op. Diana maakt dit niet mee.' Ik dacht dat ik gek werd. Ik weet dat ik thuis in de tuin brandnetels ben gaan trekken om maar iets te voelen. Ik heb gejanikt, gegild, gestampt en toch geloofde ik het niet. Diana zou Diana niet zijn als ze niet supereigenwijs was en drie dagen na de onheilsboodschap kwam ze bij.

De dingen die eerst angst inboezemden leken mij nu een zegen. Zou ze weer iets kunnen, zou ze weer kunnen praten, in hoeverre zou ze... zou ze...

Ondertussen zijn we ruim drie jaar verder en is Diana nog steeds aan het revalideren. Heel langzaam hebben we ideeën aangepast, verwachtingen losgelaten en geleerd te genieten van belachelijk kleine dingen. Diana is niet de oude en heeft heel veel 'restverschijnselen'. Ze kan niet letterlijk zelfstandig functioneren maar vecht voor haar eigen stukje. Dat vechten is soms een veldslag, voor haar zelf, voor de verpleging, voor haar vriendje, voor de familie. Soms lijkt een nieuw horrorscenario zich te ontploffen. Soms is het een pittige actie-film en heel af en toe, heel af en toe, een vrolijke komedie.'



Chiel

Chiel is 25 jaar en zit in de gevangenis, in afwachting op plaatsing in een Tbs-kliniek. Chiel vertelde zijn verhaal aan Gerrit, die hem regelmatig bezoekt.

'Ik kon het thuis niet uithouden, dus ging ik de straat op, in Den Haag. Dan weet je het wel: provoceren, vandalisme, later ook alcohol en drugs. Toch was het de tijd van mijn leven, want met dit leven kon ik mijn jeugdervaringen (de opvoeding thuis) vergeten. Maar zo'n leven op straat is als een spiraal, je glijdt steeds dieper af. Vooral omdat ik geld nodig had. En als ik het had, gaf ik het meteen weer uit. Een never ending story.

Als voetbalfan kon ik mij helemaal uitleven. Knokpartijen tegen de "vijand", op afspraak geregeld. Daar is het uiteindelijk fout gelopen, ofwel, daar eindigde mijn vrijheid. Bij een knokpartij ging ik door het lint en molesteerde ik flink door. De M.E. maakte hier een einde aan en onder andere ik werd meegenomen. Ik merkte het niet eens, ik wist allang niet meer waar ik was.

Goed, ik verwachtte wel straf, maar zoiets gaat voorbij en daarbij, je status op straat is gestegen. Omdat ik flink in de war was, werd ik in de gevangenis (huis van bewaring) onderzocht door een psychiater. De uitslag was: sterk minder toerekeningsvatbaar. Bij gebruik van alcohol en drugs ben ik een bedreiging voor de omgeving. Mijn wereld stortte ineen. Mijn hele toekomst is een zwart gat.

Als ik nog aan die ochtend van dat gesprek denk van vijf maanden terug, ben ik volkomen van slag. Sterk minder toerekeningsvatbaar: dwangverpleging in een Tbs-kliniek! En zolang ik niet over de klap heen ben, heeft therapie geen zin, is mij verteld. Uitzichtloos.'



Omgaan met verdriet

PROGRAMMA

Doelstelling: jongeren krijgen de kans om over eigen verdriet of het verdriet van mensen die zij kennen te vertellen en kunnen aangeven wat hun kan troosten of getroost heeft

Groepsgrootte: 3 - 15 jongeren

Tijdsduur: 45 minuten

Materiaal: voor iedere jongere een kopie van de drie verhalen

Vooraf

De drie gepubliceerde verhalen kunnen herkenning bij de jongeren oproepen waardoor zaken naar boven kunnen komen die de nodige aandacht vragen. Van de gespreksleider vraagt dit om een open houding die voldoende ruimte geeft om naar elkaars verhalen te luisteren. Beter 'echt' luisteren als doelstelling dan het programma persé afwerken.

Verwerking

De verhalen over Vincent, Diana en Chiel vertellen elk over schokkende ervaringen die de levens van verschillende mensen op z'n kop zetten. Uit de inhoud blijkt dat de schokkende ervaringen van de 'slachtoffers' de levens van directe naasten sterk beïnvloeden.

Hoe verwerken jongeren schokkende ervaringen in hun leven. Durven zij er met elkaar over te praten? En wat dan? Hoe reageer je op zo'n verhaal? Wat wordt er van de luisteraar verwacht? Tijd om het daar eens met elkaar over te hebben.

Omgaan met verdriet

Lees de verhalen over Vincent, Diana en Chiel (voor).

Drie verhalen die levens overhoop halen.

Bespreek met elkaar of er volgens hen soorten leed zijn. Zo ja, herkennen ze die in de verhalen?

Vraag de jongeren of zij wel eens iets hebben meegemaakt waar zij verdriet over hebben gehad of nog steeds hebben?

- Hoe ga je daarmee om? Hoe ga je verder?
- Hoe zit het met het vertrouwen in jezelf, de mensen om je heen en in God?
- Kun je kiezen tussen het herwinnen van het vertrouwen of verbitterd zijn?
- Hoe ga je om met verdriet bij anderen? Hoe zou jij troosten?



Sluit het programma af met:

Geen verdriet

In haar verdriet ging ze naar een heilige man toe en zei: 'Over welke gebeden, welke magische bezweringen beschikt u om mijn zoon weer levend te maken? 'In plaats van haar weg te sturen of met haar te gaan praten zei hij tegen haar: 'Breng me een mosterdzaadje uit een huis dat nooit verdriet gekend heeft. Dat zullen we gebruiken om het verdriet uit uw leven te verdrijven.'

De vrouw ging meteen op pad, op zoek naar dat magische mosterdzaadje. Eerst kwam ze bij een prachtig herenhuis. Ze klopte op de deur en zei: 'Ik zoek een huis dat nooit verdriet heeft gekend. Ben ik hier aan het goede adres?' Ze zeiden tegen haar: 'U bent beslist aan het verkeerde adres hier', en begonnen alle tragische gebeurtenissen op te sommen die hen de laatste tijd overkomen waren. De vrouw zei bij zichzelf: 'Wie is beter in staat om deze arme, ongelukkige mensen te helpen dan ik, die zelf ongelukkig is?' Ze bleef een poosje om hen te troosten en ging toen verder op haar speurtocht naar een huis dat nooit verdriet had gekend.

Maar waar ze ook kwam, in krotten of paleizen, ze kreeg het ene verhaal na het andere te horen over droefenis of ongeluk. Uiteindelijk ging ze zo op in het steun bieden aan anderen die verdriet hadden geleden, dat ze haar speurtocht naar het magische mosterdzaadje vergat, zonder ooit te beseffen dat het inderdaad het verdriet uit haar leven had verdreven.

(Uit: *Als het kwaad goede mensen treft*, H. Kushner, uitg. ten Have, Baarn)

