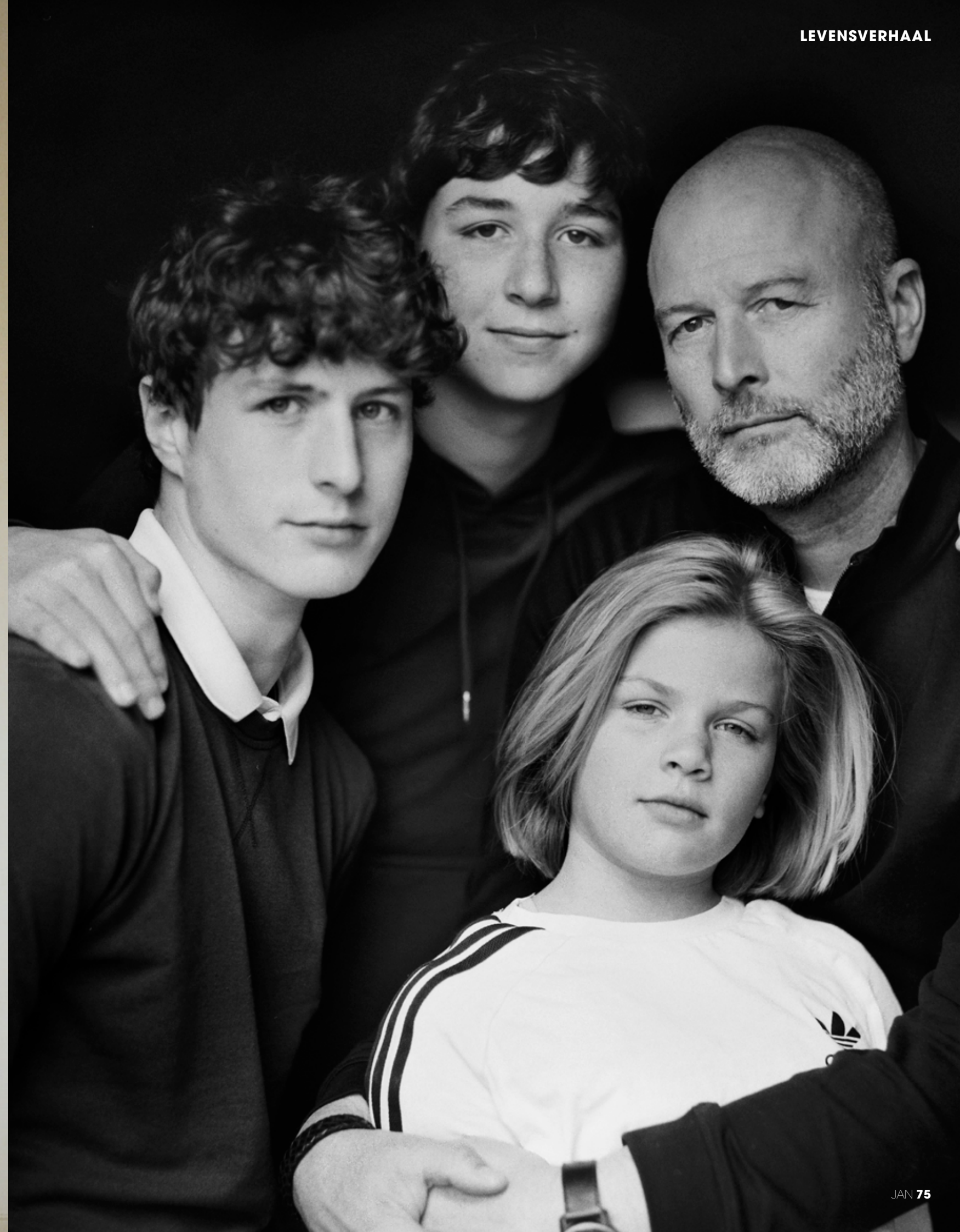


*Het verdriet
overvalt
me opeens,
bijvoorbeeld
als ik in de
voorraadkast
iets zie wat
Clair nog
heeft gekocht'*

Wouter de Kleyn (53), Lucas (17), Max (16) en Catho (11) verloren bijna vier jaar geleden hun vrouw en moeder Clair. Hoe ga je verder na zo'n groot verlies? Een intiem gesprek over rouwen, doorleven en gezinsdynamiek. 'Ik vind het lastig om mijn gevoelens te laten zien en er bij de kinderen naar te vragen, maar ik wil het wel heel graag leren.'

TEKST DORINE VAN DER WIND
FOTOGRAFIE BRENDA VAN LEEUWEN



N

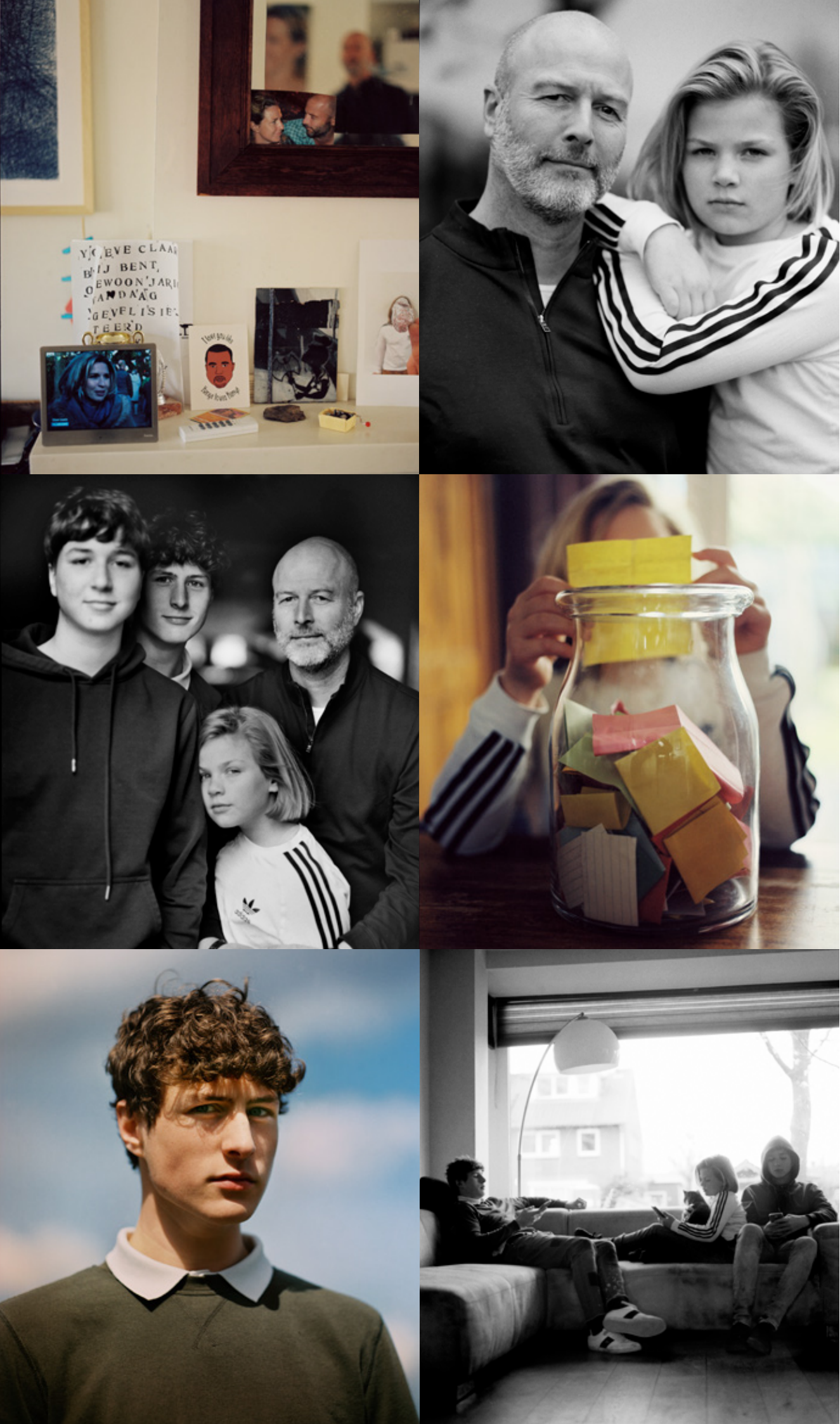
orgen is haar verjaardag. Ik wil daar op een speciale manier bij stilstaan. We vieren haar leven en maken er iets gezelligs van. Daar hoort ook lekker eten bij, dat is helemaal in de geest van Claar. Ik heb pasta naar recept van haar gemaakt en breng dat naar mijn schoonouders, met een fles wijn, borrelhapjes en een toetje. Haar broer en zus heb ik een fles champagne gestuurd om te proosten op Claar. Ja, ze is overleden, maar ze is er nog steeds en zo kunnen we op een fijne manier aan haar terugdenken. Bij haar sterfdag, 20 juli 2017, sta ik liever alleen stil. Ik ben extra somber rond die dag, maar het verdriet komt en gaat. Het overvalt me opeens, bijvoorbeeld als ik in de voorraadkast iets zie wat Claar nog heeft gekocht. Ook heb ik hier een plant staan die zij in haar laatste jaar heeft aangeschaft – toen waren het nog twee kleine stekjes. Ik doe er alles aan om die plant in leven te houden, dat is mijn missie geworden. Veel hier in huis herinnert aan Claar. We wonen in hetzelfde huis, ze komt overal terug. Mijn startscherm op mijn telefoon is een foto van Claar, haar nummer staat er nog in. Ik durf het niet te verwijderen, dat zou te definitief zijn. Er staat een digitale fotolijst met haar foto's in de kamer, maar ik heb ook nieuwe vakantiefoto's toegevoegd. We staan niet stil. Op de eettafel staat een pot met herinneringen, daar hebben de kinderen en ik briefjes in gestopt. Soms halen we er een paar uit om voor te lezen. Catho heeft er eentje dat mama altijd zo moest lachen als Catho met haar neus beweegt. En ik heb er een in gestopt over een meesterlijke goal die Claar bij hockey maakte en waar ze heel trots op was.

Ik heb wel overwogen te verhuizen en dat ook aan de kinderen voorgelegd, maar ze wilden alle drie hier blijven. Ik merk dat ik veel meer overleg met de kinderen dan vroeger. Toen beslisten Claar en ik, nu zit ik meer tussen hen in. De kunst is dat af en toe ook weer te ontstijgen. De dynamiek tussen mij en de kinderen is veranderd. Als er twee ruzie hebben, steunt de derde mij als bemiddelaar. Ik zeg dan dat ze me niet hoeven te helpen. Ze doen het uit liefde, ze proberen in het gat te stappen dat Claar achterliet. Ik ben me heel bewust dat ik nu vader én moeder ben. Als ik heel boos ben op de jongens, ga ik naar beneden om af te koelen. Normaliter zou Claar dan naar boven gaan. Nu ga ik zelf terug om het uit te praten. Ik ben nu *good cop, bad cop* ineen. Ik probeer altijd met ze in gesprek te blijven.'

ALLES BIJ HET OUDE HOUDEN

'Het hele eerste jaar na Claars overlijden was ik er vooral mee bezig alles zo veel mogelijk bij het oude te laten. Ik heb alle hulp geweerd, ik wilde geen lasagnes aan de deur. Ik had bedacht dat ik zelf alle ballen hoog ging houden. Het was een hele klus om alles precies zo te blijven doen: mijn werk, ik was actief op de hockeyclub die Claar mede had opgericht, coach van Max' team, mijn kookclub, alles voor de kinderen en het huis moest er netjes uitzien. Ik hield aan alles vast alsof Claar er nog was, of zoals ik dacht dat zij het wilde. Terwijl zij waarschijnlijk zou zeggen "lekker belangrijk". Als ik te veel in de buurt van mijn emoties kwam, ging ik opruimen. Het hele jaar bleef ik maar doorjakkeren alsof er niks aan de hand was. Ik ben een paar keer gaan praten met een coach, Tim Overdiek, die gespecialiseerd is in rouw bij mannen. Blijkbaar laten mannen vaak minder emotie toe als ze iemand verliezen, en gaan ze denken hoe ze alles kunnen oplossen. Precies wat ik deed dat eerste jaar.

Ik zag rouwen als een project en ik had mezelf een deadline gegeven van een jaar. Ik zou alle fases doorlopen. Ik heb dat eerste jaar niet veel gehuild, en dat vond ik dan weer stom van mezelf. Ik moest harder rouwen. Als het verdriet langskomt probeer ik het te pakken, maar vaak vervliegt het weer als een fata morgana. Ik merk dat ik nog het meest verdriet heb als het om de kinderen gaat. Zoals in dat eerste jaar, toen Lucas met zijn voetbalteam doorging naar de finale. Alle vaders renden het veld op. Ik was dolblij en op hetzelfde moment zo ontzettend verdrietig voor Lucas dat zijn moeder er niet was. De hoogte- en dieptepunten in hun leven zijn van die confronterende momenten.'



‘Mama zei:
“Ik moet even
met je praten.”
Toen vroeg ik
voor de grap:
“Ga je dood?”
Ja, zei ze.
Dan schrik je
je helemaal
de klote’

'Ik praat tegen haar, dan doe ik alsof ik haar een knuffel geef. Dan hoop ik dat ze een geest is, en het voelt'

'Je kunt je niet goed op voorbereiden op zo'n groot verlies. Ik had gedacht dat de verwerking sneller zou gaan. Claar was al een jaar ongeneeslijk ziek, en toen probeerde ik me al voorstellen hoe het zou zijn als ze er niet meer was. Dan las ze de krant aan tafel en dacht ik: straks ligt alleen de krant daar. Maar toen ik na haar overlijden terugreed uit het ziekenhuis kwam het besef: nu had ik tegen haar willen zeuren over de slechte koffie in het ziekenhuis of die rare arts. Het gaat juist om de kleine dingen die je normaal gesproken deelt. Ik vond het zo stom van mezelf dat ik dat niet had bedacht. Ik had wel over die krant gedacht, maar niet over de gesprekken die we hadden over wat er in die krant stond. Met de kinderen zit ik altijd in de ouderrol. Gescheiden ouders zeggen weleens dat ze begrijpen in welke situatie ik zit, maar het is echt anders. Ik ben 24/7 verantwoordelijk voor ze. Als ik een weekend weg wil met vrienden, ben ik een week bezig om alles te regelen en als ik terugkom is het een puinhoop.

HET VERDRIET WEGMASSEREN

Ik dacht vooraf dat de kinderen het hele eerste jaar onafgebroken zouden huilen. Maar het is heel anders gegaan: ze zijn heel verdrietig, maar gaan ook gewoon door. Ik probeerde hun verdriet te compenseren. Ze mochten meer en kregen grote cadeaus. Met Sinterklaas lag er dan een hele berg en dacht ik wel: waar ben ik mee bezig? Ze gingen ook weleens alle drie huilen als ze net in bed lagen. Dan haalde ik ze naar beneden, op de bank, en probeerde ik het op te lossen door te zeggen: wie weet de leukste herinnering aan mama? Zo wilde ik er een positieve draai aan geven, ik was het verdriet aan het wegmasseren. Tegenwoordig doe ik het anders. Als Catho moet huilen, hou ik haar alleen maar vast en zeg verder niet zoveel. Je wilt het verdriet wegnemen, maar dat gaat niet. Ik vind het lastig om mijn gevoelens te laten zien en er bij de kinderen naar te vragen, maar ik wil het wel heel graag leren. Claar heeft zich toen ze ziek was hard gemaakt voor psychische ondersteuning thuis voor gezinnen als het onze. In haar laatste jaar zijn we al eens gaan praten bij het Helen Downing Instituut. We moesten als gezin een tekening maken; dat werd een grote chaos. We deden allemaal ons eigen ding, iedereen deed iets totaal anders. De vrouw die ons begeleidde wist niet goed wat ze met ons aan moest. Ik heb de tekening ingelijst. Kort na Claars overlijden zijn we bij een andere psycholoog geweest. Ik wilde de mentale problemen bij de kinderen meteen het hoofd bieden, als een horde die genomen moest worden. Die keer moesten we een spel doen waarin we iets over ons gevoel vertelden. Het spel had een competitief element en daar gingen we weer: ieder voor zich. De begeleider kon er wederom niet zoveel mee. In de auto terug zei ik tegen de kinderen: "Ik ben geloof ik nog nooit zo trots geweest op jullie. Als ik de parallel trek met toen we de tekening moesten maken en nu, dan zijn we nog precies hetzelfde als gezin. En dat is

best wel gaaf, want nu doen we het zonder mama." Het deed me ook beseffen dat je niet kunt voorsorteren op rouw, het dient zich aan. Ik kijk nu naar begeleiding op maat als de kinderen dat nodig hebben. Catho gaf laatst zelf aan dat ze wel met iemand wil praten, dus dat gaat gebeuren.'

DE UPSIDE BLIJVEN ZIEN

'Wat ik bewonderde in Claar was haar incasseringsvermogen. Er kwamen zo veel tegenslagen op haar pad, maar ze wist altijd mee te bewegen. Zo van: oké, dat kan niet meer. Wat kan er nog wel? Waar kunnen we van genieten? Ze bleef de *upside* zien en leuke dingen ondernemen. Haar ziekte begon in 2013: een zeldzame vorm van kanker, esthesioneuroblastoom ontstaan in de neusholte, die het best te opereren bleek in Italië. Het ging zo snel allemaal, we waren nauwelijks voorbereid. Via de neus zouden ze een stukje hersenen wegnemen, waardoor ze haar reuk zou verliezen. De avond voor de operatie gingen we uit eten. Claar zei tegen mij: "Heb je dat nou ook gehoord, dat ze een stukje hersenen weghalen?" Ik grapte nog: "Ja, misschien kunnen ze dan ook wat mindere eigenschappen wegnemen, zoals je ochtendhumeur." De operatie ging goed, daarna bleef ze een paar jaar schoon. Tot op 30 juni 2016 bij een controle uitzaaiingen in haar hersenen werden gevonden en ze niks meer konden doen. De dag dat we dat slechte nieuws kregen, hadden we diezelfde avond een afscheidsborrel van café de Luifel in Utrecht. Dit was de plek waar we elkaar in 2000 hadden ontmoet. We besloten te gaan en hebben een heel leuke avond gehad. Als we dit dan toch moeten doen, dan zo goed mogelijk. We hielden elkaar in de gaten, niemand wist het verder nog. Toen we terugfietsen zei ik tegen haar: "Ik vind het heel jammer dat je doodgaat." Het was zoiets onvoorstelbaar groots, ik kon het alleen zo verwoorden, daarmee maakte ik het van ons.

De volgende zomer is ze overleden in het ziekenhuis. We hadden thuis een kast vol medicijnen tegen de pijn. Op een dag had ze zo veel hoofdpijn doordat overal vocht zat, dat ze naar het ziekenhuis moest. Toen we daar aankwamen, was ze al niet meer bij. Daar konden ze niet veel meer doen. Er zou een levensreddende operatie nodig zijn; ik moest daarover beslissen. Ik wist dat ze niet als een kasplantje wilde eindigen en dat ze niet meer beter zou worden. Ik heb met haar broer, die huisarts is, overlegd. Je voelt je zo nietig als je daarover moet beslissen, en tegelijkertijd zo verantwoordelijk. Ze was niet alleen mijn vrouw, maar ook iemands moeder, dochter en zus. We hebben alles heel weloverwogen gedaan en besloten geen operatie te doen. Elke maand komt nog dat riedeltje langs in mijn hoofd, dan ga ik alle stappen weer langs, heb ik iets over het hoofd gezien? Ik denk dat Claar het met me eens was geweest, dat was de belangrijkste afweging. Ze was terminaal, en al zo moe en helemaal op.' ►



De kinderen aan het woord

Lucas (17)

‘Ik heb niet het gevoel dat het verlies van onze moeder voor mij als oudste anders is. Volgens mij voelt het voor ons alle drie hetzelfde. Catho heeft weleens gezegd dat ik meer herinneringen heb aan mama, maar ik weet ook niet meer wat ik met haar deed toen ik nog jong was. Ik denk eerder aan alle leuke momenten dan aan toen ze ziek was, daar ben ik veel van vergeten. Ik heb goede herinneringen aan de wintersport met haar en aan een grote groep van haar vrienden. Laatst is een vriend van mij zijn vader verloren, dan kan ik wel advies geven. Dat het even doorzetten is, en dat het na het eerste jaar wel beter gaat. Het eerste jaar is alles nieuw, zoals voor het eerst je verjaardag vieren zonder je moeder. We deden altijd cadeaus in het bed van mijn ouders. Mijn diploma-uitreiking was ook zonder haar; dat had ik heftiger verwacht, maar het viel wel mee. In het begin stopte ik mijn verdriet weg. Ik heb niet het gevoel dat ik met iemand

over haar dood moet praten. Ik heb dat wel geprobeerd maar ik vond dat niks, ik kom er zelf wel uit. Ik hoor wel dat ik op haar lijkt, vooral het eigenwijze. En dat ik, als ik iets wil, doorga tot ik het heb.’

Max (16)

‘Ik weet het moment nog goed dat mama kwam vertellen dat de kanker was uitgezaaid. Ik zat boven op mijn kamer op bed en mama zei: “Ik moet even met je praten.” Toen vroeg ik voor de grap: “Ga je dood” Ja, zei zij. Dan schrik je je helemaal de klote. Een jaar later moest pappa ons vertellen dat ze niet meer uit het ziekenhuis zou komen. We zaten in een kamertje waar allemaal stoelen op elkaar gestapeld stonden. Van schrik gleed ik van de stoel, ik kon het niet geloven. De dag voor ze overleed waren we bij haar en probeerde ze haar arm omhoog te krijgen, ze had van die spleetogjes. Toen ze overleden was zaten we met z’n vieren op een bankje.

Het echte afscheid was op de plek waar ze was opgebaard – daar lag ze, opgemaakt door haar vriendinnen.’

Catho (11)

‘Ik wil met iemand praten over mama omdat het de hele tijd in mijn hoofd zit. Op school moest ik laatst hard huilen. We hadden Cito-toets en het lukte niet. Ik ging naar de juf en die zei: “Ik weet zeker dat mama heel trots op je zou zijn.” Maar soms wil ik er juist niet aan denken. Dan besef ik dat het echt zo is, dat ze niet terugkomt. Ik rende de klas uit want iedereen was Cito aan het maken. Soms voelt het alsof ze er nog is. Ik praat tegen haar, dan doe ik alsof ik haar een knuffel geef. Dan hoop ik dat ze een geest is, en het voelt. Of ik glimlach naar boven. En als ik verdrietig ben, dan knuffel ik de kat. Ik zie ook weleens dat papa verdrietig is. We keken een film en op het eind zoenden ze, volgens mij moest hij toen huilen.’

AFSCHEID

‘Het moeilijkste moment was toen ik de kinderen moest vertellen dat hun moeder niet meer uit het ziekenhuis zou komen. Er waren veel familie en vrienden. Claar lag in een coma, we hadden geen idee hoelang het zou duren. Ik heb iedereen daarom weggestuurd en gezegd dat ik zou bellen als het slechter zou gaan. Ik sliep bij Claar. ’s Nachts werd ik nachts wakker en zette muziek aan – we luisterden samen altijd naar muziek. Ik zette Ibrahim Maalouf op, die hadden we nog op North Sea Jazz gezien. Ik hield haar hand vast en zei hoe trots ik op haar was. Frappant genoeg gaf dat haar blijkbaar vertrouwen, want toen overleed ze. Daarna dacht ik: wat heb ik nu gedaan? Hadden de anderen hier niet ook bij moeten zijn? Had ik ze niet wat afgenomen? Maar het was een cadeau voor mij om bij haar te zijn. Van de tijd erna weet ik niet veel meer, het is alsof die stilstond. Er was iets ongelooflijks gebeurt en toch blijf je ademen. We hebben de kist versierd, ik heb die achter in mijn eigen auto met de klep open weggebracht. Je leeft in een soort twilight zone. Op de dag van de crematie werd haar nieuwe looprek bezorgd, zo bizar. Neem maar weer mee, zeiden we. Het ging allemaal langs me heen. Claar hield een blog bij over haar ziekte. Die was in eerste instantie

bedoeld om iedereen te informeren en de ongemakkelijke gesprekken op het schoolplein en de supermarkt weg te nemen. Ook na haar overlijden kwamen er nog veel bezoekers naar de blog. Dat was voor mij aanleiding om te schrijven over de nieuwe situatie waar we als gezin in zijn gekomen. Het helpt me om dingen op een rijtje te zetten. En hopelijk bied ik hiermee troost aan lotgenoten, zoals ik het zelf ook heb ondervonden in gesprekken met andere weduwnaars. Ik ben heel eerlijk en open. In sprookjes leven ze altijd nog lang en gelukkig, dat hield ik me ook altijd voor. Maar zo is het echte leven niet. Rouwen is hard werken. Als ik iets heb geleerd van de afgelopen jaren, is het dat ik eerlijker ben en sneller iets persoonlijks deel. Laats vroeg een collega hoe het met me ging en ik zei: “Best wel klote.” Eerst voelde ik me bezwaard, maar waarom moet je eigenlijk altijd de schijn ophouden? Nu volgde er een wezenlijk gesprek. Het overlijden van Claar heeft mij verdieping gebracht. Haar overlijden neemt veel weg, maar het heeft ook iets gegeven, en daar hou ik me aan vast.’

Op [Updateclaar.nl](https://updateclaar.nl) schrijft Wouter de Kleyn over zijn leven als alleenstaande vader op een eerlijke, humorvolle manier. Vanaf juli is zijn blog te lezen op jan-magazine.nl. ■



‘Rouwen is hard werken. Als ik iets heb geleerd van de afgelopen jaren, is het dat ik eerlijker ben en sneller iets persoonlijks deel’