

Geertje Paaij rouwt om haar dochter (35) met schizofrenie. Ze heeft haar al zes jaar niet meer gezien. Ze klampt zich vast aan zoete herinneringen aan het meisje dat van haar zakcentjes appeltaart kocht als verrassing. Geertje praat over haar rouw met geestelijk verzorger Boukje Grashuis.

tekst Geertje Paaij | yn@epsilon.org illustratie Anna Wikje Roorda Boersma

# Eeuwigdurende rouw

**Boukje Grashuis** (1970) is geestelijk verzorger bij GGZ Centraal, waar ze werkt met psychiatrische patiënten. Ze geeft de cursus 'Verlies en Verlangen', over rouw die een psychiatrische ziekte met zich mee kan brengen, aan patiënten en, in aangepaste vorm, aan naasten.

Daarnaast heeft ze haar eigen praktijk voor geestelijke begeleiding 'Met Hart en Zin' en ze is aangesloten bij het Centrum voor Levensvragen Eemland.

Zie: [centrumvoorlevensvragen.nl/eemland](http://centrumvoorlevensvragen.nl/eemland) en [methartenzin.nl](http://methartenzin.nl)



Soms voelt het alsof ik de enige overlevende ben van een gezin dat een ongeluk kreeg. Foto's van vroeger liggen ver weg op zolder. Het doet te veel pijn om een vrolijk in de tuin rondtappend meisje te zien met nog een heel leven voor zich.

Nu bestaat haar wereld al jaren uit haat en achterdocht waarvan ik het mikpunt ben. Ze heeft de ggz-instelling verboden mij ooit nog over haar te informeren. Al zes jaar hoor ik niks, behalve af en toe vervloeking via sociale media.

Ik heb mezelf voorgehouden dat ik ook recht heb op een zo fijn mogelijk leven, al klinkt dat egoïstisch.

## Rouw is niet ongezond

Boukje Grashuis is geestelijk verzorger bij GGZ Centraal en gespecialiseerd in rouw, verlies en verlangen: 'Dat je het egoïstisch noemt, is meteen al het probleem. Bij kinderen die door hun ziekte zoveel kapot maken, is de eerste vraag: hoe ben ik liefdevol naar mezelf? Rouw is niet ongezond, maar er ziek van worden is een ander verhaal. Dat je dochter waandenkbeelden over jou heeft blijft verdrietig, maar je kunt ermee in het reine komen. Acceptatie is een proces. Dat lukt de ene dag beter dan de andere.'

*Een bedrijfsarts adviseerde mij ooit om een piekeruurtje in te lassen.*

Grashuis: 'Goed idee. Er is een joods gebed: 'Geef me de kracht om te veranderen wat ik kan veranderen, de rust om los te laten wat ik niet kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen beide te zien'.

Je bent nooit verantwoordelijk voor het leven van een ander, ook niet voor dat van je kind. Het is ingebakken in onze cultuur om voor elkaar te zorgen. Terwijl plicht nummer één is om voor jezelf te zorgen.

## Acceptatie is een proces, dat lukt de ene dag beter dan de andere

Pas daarna komt de vraag wat je kunt doen voor je kind. En natuurlijk wil je dat je kind het goed heeft. Maar hun eerste deuken lopen ze op de basisschool op. Kinderen leven hun eigen leven, óók zieke.

## Steek een kaarsje aan

Mensen kunnen veel dragen. Je kunt vertrouwen hebben in je kind met schizofrenie, dat hij kan leven met die ziekte. Dat je kunt zeggen dat het je oprecht verdriet doet en tegelijkertijd uitsprekt dat je in hem gelooft, is levenskunst.'



*Mijn dochter maakt me via sociale media voor alles uit. Ik pantser me uit zelfbescherming.*

'Het lijkt persoonlijk, maar het is haar ziektebeeld. Dat is heel moeilijk. Schizofrenie is een ziekte die jouw dochter uitholt en ervoor zorgt dat zij voor jou niet meer bereikbaar is. Accepteren dat zij zichzelf door ziekte op afstand zet, is een harde levensles. Je kunt haar dan alleen vanaf afstand nabij zijn. Door bijvoorbeeld een kaarsje aan te steken, de beste intenties te hebben voor haar en over te gaan tot je eigen dag. Soms maakt iemand een stabielere periode door waarin wél wat contact mogelijk is.

Het is verstandig om je af te schermen voor de nare dingen die je dochter verspreidt. Daarnaast kan het ook fijn zijn om terug te kijken op wie ze vroeger was. Anders blijf je denken: als ze mij deze keer maar niet zo kwetst. Dan leef je

in angst in plaats van in liefde. Als jouw gevoelens voor haar niet afhankelijk zijn van wat zij zegt of doet, ben je minder machteloos. Dan kun je denken: je kunt me uitschelden, het geeft niet. Ik hou van je, want ik weet wie je vroeger was.'

*Wat doe ik met een mail waarin ze schrijft: Van mij kan je niet gauw genoeg doodvalen, een nepmoeder ben je?'*

'Dan kun je terugmailen: 'Je zegt nare dingen. Ik hou van je, maar ik vind het nu heel moeilijk, dus ik reageer niet'. Dat is beter dan ertegenin te gaan, want daarmee laat je elkaar ook verschrikkelijk alleen.'

### **Tot een zekere diepte**

Over mijn altijd zeurende gevoel van treurnis, soms ook schuldgevoel, zegt Grashuis: 'Laat het op de achtergrond. Je had zó gewild dat je dochter ook bij

de leuke dingen in je leven was. En je gunt haar een goed leven. Maar het is niet zo dat jij niet meer mag genieten omdat je dochter ziek is. Je kunt een ander nabij zijn tot op zekere diepte, verder reikt het niet. Dan accepteer je dat het zo is en ga je 'gewoon' met vakantie omdat het goed voor je is.

Gun jezelf af en toe ruimte om te rouwen. Ik heb contact met een moeder die zich twee keer per jaar een paar dagen ziek meldt. Dan slaat de rouw toe en geeft zij zichzelf eraan over. Daarna werkt ze weer tot ieders tevredenheid.'

Ik houd het bij wandelen in de natuur. Gezonde zelfzorg is absoluut geen egoïsme, leer ik van Boukje Grashuis. ✨