



▲ Weduwen Gerla (links) en Heleen drinken na afloop van een wandeling met 'lotgenoten' een kop koffie aan het water bij Restaurant Buytenhout. © Dennis Wisse

Weduwen Gerla en Heleen wandelen met 'lotgenoten' in Nootdorp: 'Vaak is een half woord al genoeg'

Gerla en Heleen verloren allebei hun partner. Na het eerste jaar begon het rouwen voor de dames eigenlijk pas écht, terwijl hun omgeving dacht dat het toen al wel beter zou gaan. Inmiddels zijn ze vrijwilligers voor een wandelgroep met 'lotgenoten' in Nootdorp.

Maurice Gispen 15-07-24, 04:00

Weer of geen weer, elke eerste dinsdag van de maand staan Gerla (62) en Heleen (76) - die liever niet met hun achternaam worden genoemd - klaar bij de molen in Nootdorp. Iedereen die iemand is verloren mag met ze meelopen. Een uurtje wandelen door de natuur, langs de plas en na afloop een kop koffie bij restaurant Buytenhout. De twee weten als geen ander hoe prettig het kan zijn je verhaal te doen bij iemand die in een soortgelijke situatie zit.

„Wandelen is fijn want je hoeft elkaar niet aan te kijken én je komt buiten, dat is belangrijk”, vertelt Heleen, die dertien jaar geleden haar partner verloor. „In het eerste jaar voelde ik een gek soort woede toen ik in het voorjaar de bloembollen uit zag komen. Het leven ging blijkbaar gewoon door.” En dat terwijl voor haar het leven juist even helemaal stilstond. Ze vond het soms moeilijk uit te leggen aan vrienden van wie de partner nog leefde.

Realisatie

Maar waar vind je anderen die begrijpen waar je doorheen gaat? Gerla sloot zich na het plotselinge overlijden van haar partner achttien jaar geleden aan bij een praatgroep van de kerk. Dat voelde als een hele opluchting, want als moeder van drie jonge kinderen stond ze er eerder van de ene op de andere dag helemaal alleen voor. „Het eerste jaar was vooral overleven, daarna vond ik het heel moeilijk worden”, zegt ze. Heleen is het daar helemaal mee eens.

„Ik kan me nog zó goed herinneren dat ik een jaar later in de kamer zat en het me plotseling realiseerde: hij komt gewoon écht niet meer terug. Al die tijd weet je het wel, maar je voelt het op de een of andere manier nog niet.” Toen de kerk waar Gerla heen ging ook een breder publiek wilde aanspreken, werd de Stichting Steun bij Rouw opgericht. Dat was in 2011 en de dames zijn hier al sinds het vroege begin bij aangesloten.

Praten en wandelen met ‘lotgenoten’ bleek een goede manier om jaren van rouw door te komen. Gerla: „Vaak heb je aan een half woord al genoeg, dan weet de ander al wat je bedoelt.” Zo ontdekte ze dat het heel normaal is dat verdriet en gemis op de meest vreemde momenten naar boven kunnen komen. „Als ik voor ons huis een auto dicht hoorde slaan, dacht ik een tijd nog dat mijn man thuiskwam. Of als er iets heel onbenulligs op school van de kinderen was gebeurd, dan wilde ik hem meteen bellen.”

Heftig

Om dit soort situaties wordt tijdens de wandelrondjes soms gehuild. „Maar er wordt ook veel gelachen.” Om ervoor te zorgen dat de wandelingen emotioneel gezien niet al te zwaar zijn, is het advies om zo’n zeven maanden na het overlijden mee te gaan lopen. „Er worden natuurlijk wel eens heftige verhalen verteld, dus het is voor jezelf prettiger als het al een beetje is gezakt, zodat je niet de hele tijd volschiet.”

Tijdens de wandelingen is een luisterend oor misschien wel het allerbelangrijkste. „Je helpt elkaar een beetje op weg. Zo zijn er bijvoorbeeld mensen die niet weten wat ze met hun tijd moeten doen, omdat ze alles met hun partner deden.”

Inschrijven hoeft niet en deelname is geheel vrijblijvend. „De afgelopen tijd zijn er soms drie á vier deelnemers, maar we hebben ook weleens met z’n tienengewandeld.” Dat die aantallen verschillen is veelzeggend voor het rouwproces, zeggen de twee. „Als je partner is overleden verandert er in een hele korte tijd heel veel. Dus je kan maar beter niemand erop vastpinnen dat ze elke maand gaan wandelen.”