

Gesprek met Lisanne van Sadelhoff op donderdag 1 juni 2023 over haar boek “Je bent Jong en je Rouwt wat”.

Vanaf 19.00 uur druppelden de bezoekers binnen, de aanmeldingen werden gecheckt en na een kopje koffie of thee werden de bezoekers rond 19.30 uur naar de zaal geloodst. In totaal waren er 27 bezoekers, incl. de vrijwilligers van Boek en Troost.

Om 19.30 uur werden Lisanne en de aanwezigen welkom geheten door de voorzitter, die een korte toelichting gaf op de doelstelling van Boek en Troost. Zij stond stil bij de recente sterfdag van de moeder van Lisanne en stak een kaars aan om haar te gedenken.

Zij gaf Lisanne het woord met het verzoek te beschrijven wat voor vrouw haar moeder was.

Lisanne beschreef haar moeder als een vrouw met twee open armen. Als zij een ruimte binnen kwam was zij al snel het middelpunt. Vrolijk, empathisch en vaak met iets van paars in haar kleding. Lisanne gaf aan haar voorbeeld te willen volgen en door te leven in de lijn van haar moeder.

Lisanne begon haar verhaal met de disclaimer dat zij zichzelf niet ziet als rouwdeskundige: “Mijn verhaal zal voor een deel herkenbaar zijn, voor een deel niet”. Vervolgens beschreef zij de omstandigheden van het gezin van 6 jaar geleden: een piepklein dorp, een evenwichtig gezin, vader moeder, broer en zus. Lisanne leefde in de veronderstelling dat alles bespreekbaar was. Dat bleek dus niet zo te zijn. Vanaf het moment dat het bericht van de ongeneeslijke darmkanker bekend werd, werd de ophanden zijnde dood, als gespreksonderwerp niet aangeroerd in het nabij zijn van haar moeder: “Er stond een grote roze olifant in de kamer”.

In haar verhaal vertelt Lisanne dat zij drie belangrijke ervaringen uit haar rouw wil delen.

Ten eerste het besef dat zij niet de enige is die een rouwproces heeft doorgemaakt. Toen zij als journalist haar verhaal in de Correspondent ging delen ontving zij zoveel reacties dat zij besloot hierover haar boek te gaan schrijven. Zij las een stukje voor uit haar boek waarin zij aangaf hoe haar omgeving naar haar toe reageerde en wat zij daarbij gemist had.

Haar tweede bevinding was dat rouw ook fysiek iets met je lijf doet. Zij noemt hypergevoeligheid, vermoeidheid, concentratieverlies enz. Haar verklaring is dat bij rouw het werkgeheugen minder snel opgeschoond wordt.

Als derde ervaring noemde zij haar zoektocht naar een handleiding voor rouw. Niet Elisabeth Kubler-Ros, maar Henk Schut verschaftte haar met zijn Duale procesmodel meer inzicht in het rouwproces dat soms verliesgericht en soms herstelgericht plaatsvindt.

Na een pauze van een half uur ging Lisanne in op een aantal vragen die door de bezoekers op briefjes waren geschreven.



De vragen gingen over het niet benoemen van het overlijden, hoe om te gaan met het weer gaan werken en hoe help je een naaste. Op de vraag aan Lisanne wat voor haar het meest helpend was in haar rouw gaf zij aan dat vooral de nabijheid van anderen haar het meest geholpen heeft.

Om 21.30 uur werd de avond afgerond en na een drankje en nog veel napraten ging iedereen na een geslaagde avond weer huiswaarts.

