

Rouwen is een kunst

DOOR KARL FLIEGER

DELFT - Vroeg of laat krijgt iedereen met de dood te maken. Een ouder overlijdt, een kind, een vriendin, je partner. Op dat moment beland je in een rouwproces; daar ontkomt niemand aan. De vraag is hoe je met die periode van rouw omgaat. Hoe geef je het verlies een plek? Hoe maak je het leven toch weer waard om geleefd te worden? Dat is een kunst en Francis Notten (39) schreef er een boekje over. Toen Francis haar vader verloor stortte haar wereld in. Haar moeder was al langer geleden overleden; nu was er niets meer. "Ik voelde me zo ellendig, dacht dat ook mijn leven voorbij was. Het heeft me tijd gekost om te beseffen dat dit niet zo was. Dat ik weer gelukkig kon worden. Als ik in die periode van rouw was blijven steken had ik mijn vader én moeder daarmee tekort gedaan. Waarvoor hadden zij mij dan immers op de wereld gezet?"

Durven huilen

In 'Ik moet je achterlaten' behandelt Francis verschillende processen. Het overlijden zelf, de eerste dagen erna, de uitvaart. Stuk voor stuk momenten met hun eigen impact. Maar ook: het verschil tussen het verliezen van een ouder, een kind, een partner of zelfs iemand door zelfdoding. Op het oog vergelijkbare gebeurtenissen, maar elk met een totaal verschillende emotionele lading. Francis geeft in elk van die gevallen dan ook verschillende tips om het verlies beter te kunnen dragen. Eén ding is beslist noodzakelijk, vindt ze: "Je moet het verdriet durven toelaten. Durven huilen. Maar daarna moet je verder en dan blijkt dat het leven toch weer mooi kan zijn. Ik heb in mijn boek manieren aangereikt om met het verdriet om te gaan en weer van het leven te gaan houden."

'Ik moet je achterlaten' is een mengeling van Francis' eigen gevoelens, gedichten en tips. Kraakhelder opgeschreven; het leest in één adem uit. Het boekje (€12,50) is te koop bij Huyser (Choorstraat), Sempre Memoria (Oude Kerkstraat) en via www.ikmoetjeachterlaten.nl.

Francis is zaterdag 14 november te vinden op de uitvaartinformatiedag op Op Hodenpijl, een initiatief van Regenboog uitvaartbegeleiding.



Francis Notten: "Toen mijn vader overleed wilde ik eigenlijk zelf ook niet verder. Maar ik ben gaan beseffen dat ik hém en mijn moeder daarmee tekort had gedaan..." FOTO KARL FLIEGER