

Afscheid van Lisan

De kracht van vriendschap

Colofon

ISBN: 978 94 6365 108 0

1e druk 2018

© 2018, Josephine L.C.M. Woltman Elpers

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Een deel van de opbrengst van dit boek gaat naar de Stichting Still.

De gedichten in dit boek zijn met toestemming van de rechthebbenden opgenomen. Voor alle in dit boek geplaatste foto's is toestemming verleend door de rechthebbenden. Ook voor privéfoto's en voor het gebruik van namen is toestemming verleend door de betrokkenen en/of rechthebbenden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author.

Afscheid van Lisan

De kracht van vriendschap

Josephine L.C.M. Woltman Elpers

Foto's van o.a. Stichting Still



Inhoud

Voorwoord van de auteur	7
Voorwoord van Jelle, de echtgenoot van Lisan	15
Voorwoord van Joke en Harry, de ouders van Lisan	18
Voorwoord Inge van den Oever	20
Voorwoord van Mienke Schinkel	22
Hoofdstuk 1: De verbinding van onze vriendschap	25
Hoofdstuk 2: Eerdere ervaringen met ernstige ziekte en de dood	36
Hoofdstuk 3: Lisan en ik	40
Hoofdstuk 4: Lisan en Aaike	45
Hoofdstuk 5: Hadyr, het veulen	48
Hoofdstuk 6: Lisans kennis en inzichten	52
Hoofdstuk 7: Lisans toekomstplannen met betrekking tot de paarden	57
Hoofdstuk 8: Een bijzonder moment bij Aaike	59
Hoofdstuk 9: De eerste weken zwangerschap	61
Hoofdstuk 10: Bericht vanuit Wapenveld	64
Hoofdstuk 11: Het eerste bezoek in het ziekenhuis	67
Hoofdstuk 12: Belangrijke gesprekken en support	73
Hoofdstuk 13: Afscheid van Lauren	80
Hoofdstuk 14: Lisans waarnemingen en vragen	89
Hoofdstuk 15: Lisans droom en inzichten	104
Hoofdstuk 16: Woensdagnacht 30 november 2016	111
Hoofdstuk 17: Donderdag 1 december 2016	115
Hoofdstuk 18: Vrijdag 2 december 2016, het afscheid	139

Hoofdstuk 19: Wederkerigheid in onze vriendschap	164
Hoofdstuk 20: De laatste vier dagen	168
Hoofdstuk 21: Lisans afscheid van deze wereld	179
Hoofdstuk 22: De dagen na Lisans afscheid	185
Hoofdstuk 23: Lisans laatste wens: haar begrafenis	187
Hoofdstuk 24: Na de begrafenis op 12 december 2016	237
Hoofdstuk 25: Nawoord	239
Mijn persoonlijke inzichten	244
Nawoord van Judith Bartel	249
Samenvatting	252

Voorwoord van de auteur

De kracht van vriendschap is voor Lisan en mij een continue ontmoeting die liefde en vertrouwen geeft op een reis waarin het gaat om het meest waardevolle: verbondenheid. Zo ervaren Lisan en ik de kern van vriendschap.

Mijn naam is Josephine Woltman Elpers. Ik schrijf dit verhaal om te laten zien hoe Lisan en ik afscheid van elkaar hebben genomen in dit leven. Het is een gedeelte van het leven dat Lisan en ik deelden. Er stonden meerdere vriendinnen dicht bij haar en ik ben een van hen. Graag deel ik dit verhaal met je, omdat Lisan op haar sterfbed vroeg dit verhaal met je te delen. Als een van meerdere beste vriendinnen heeft ze mij gevraagd om gewoon als vriendin bij haar te zijn, maar ze had nog een reden om juist mij te vragen haar afscheid uit dit leven te begeleiden. Ze gaf mij aan dat ik in moeilijke emotionele omstandigheden niet mijn eigen gevoelens en emoties op de voorgrond liet treden. Ik kon dienend zijn aan die van haar, waarbij mijn gevoelens een ondergeschikte rol speelden bij de levensfase waar zij afscheid

nam van het leven. Daarnaast gaf ze me aan dat ik mijn emoties en gevoelens kon 'parkeren' als ze even niet nodig waren. Haar familie en echtgenoot Jelle waren natuurlijk zeer emotioneel betrokken bij haar en haar ziekte- en sterfbed. En meerdere beste vriendinnen van Lisan speelden bij het afscheid een belangrijke rol. Ik was natuurlijk ook, net zoals de anderen, zeer emotioneel betrokken, maar als vriendin en door de persoon zoals ik ben, was het voor mij iets gemakkelijker om afstand te nemen. Natuurlijk was ik ook emotioneel zeer geraakt, maar ik heb de gave meegereggen om deze emoties soms ondergeschikt te laten zijn en niet de hoofdrol te laten spelen. Sommige buitenstaanders zouden kunnen denken dat ik dan alleen maar een rationeel denkend persoon ben. Hopelijk zal dit verhaal, waarin ik je een inkijkje geef in mijn gevoelens en emoties, je een ander beeld opleveren. Deze gevoelens en emoties zijn niet altijd even goed in woorden uit te drukken. De beelden duiden soms de emoties en gevoelens beter. De andere betekenis van mijn en ons verhaal is om je mee te nemen en te laten ervaren hoe het is om als vriendinnen afscheid

te nemen van elkaar, waarbij de wensen, emoties en gevoelens van de stervende op de voorgrond staan. Het gaat om het verdriet, de boosheid, maar ook de emoties van nieuwsgierigheid en humor van Lisan en hoe ik daarmee omging, zonder dat mijn emoties de hoofdrol gingen spelen.

Daarnaast heeft dit boek nog meerdere andere doelstellingen:

- 1) Het verhaal laat zien dat Lisan tot de laatste seconde van haar leven de regie over haar eigen leven voerde, inclusief haar ziekte- en sterfbed. Zij bepaalde wat er voor haar moest gebeuren, wat en wie belangrijk voor haar waren en zij wist precies met haar grote waardering en positiviteit haar naasten op het juiste moment tijdens haar ziekte- en stervensproces in hun kracht te zetten om belangrijke dingen voor haar en anderen te kunnen doen. Zij wist op een positieve manier mij als vriendin in mijn kracht te zetten, zodat ik betekenisvol voor haar kon zijn, als een van de velen. Dit verhaal gaat erover wat ik voor Lisan kon betekenen.
- 2) Lisan is tot de laatste uren van grote betekenis geweest voor haar naaste

dierbaren: echtgenoot, ouders, familie, vriendinnen en vrienden in haar directe omgeving. Tevens speelde ze een rol in hun leven na haar dood. Dit verhaal beschrijft hoe zij betekenisvol voor mij als een van haar vriendinnen was voor haar sterven, tijdens haar ziekte- en sterfbed en na haar dood.

- 3) Lisan stond in het midden van haar leven en zou moeder worden, toen een ernstige ziekte haar en haar dochtertje de kracht van het leven op deze aarde ontnam. Zij was een persoon die zeer puur was en een onvoorwaardelijke liefde had voor de mensen en dieren om haar heen. Zij had de gave om de sterke kanten en behoeften van elk levend wezen om haar heen in te zien, die zichtbaar te maken, en hen in of weer terug in hun kracht te zetten door gebruik te maken van natuurlijke voeding, natuurlijke geneeswijzen of andere duurzame methoden en technieken. Zij had de gave zuiver vanuit haar hart te kijken naar levende wezens en dingen in het leven. Zij observeerde, luisterde, communiceerde en handelde zonder oordeel.

Zij wist hoe communicatie van hart tot hart functioneerde en maakte daar ook werk van. Haar inzichten en haar boodschap kunnen door dit boek van betekenis zijn voor anderen en mogen daarom niet verloren gaan.

- 4) Lisan laat zien dat ze tot de laatste momenten in haar leven haar wensen concreet kon blijven communiceren, ook toen ze bijna niet meer in staat was om dit met woorden te doen. Haar verhaal laat zien op welke manier zij dat deed en hoe naasten, zoals anderen en ik rondom haar hiermee omgingen, zodat andere mensen ook hiervan kunnen leren. Zij had in de laatste dagen voor haar sterven zeer weinig energie en bleef tot het laatste moment de vaardigheid beheersen om op de belangrijkste dingen en mensen om haar heen te focussen en andere, minder belangrijke dingen voor haar langs haar heen te laten glijden.
- 5) Dit verhaal laat verschillende facetten van onze vriendschap zien zoals ik deze ervaren heb.

Dit verhaal is verteld vanuit mijn perspectief en ervaring, en is natuurlijk subjectief. Ik hoop dat dit boek je als lezer helpt om vanuit mijn perspectief te laten zien wat echte vriendschap betekent en hoe Lisan en ik als mensen op deze wereld afscheid van elkaar hebben genomen, hopende op een weerzien. Misschien helpt het je ook om de pijn en het verdriet die je ten volle raken als je een goede vriendin of vriend verliest of verloren hebt een plekje te geven. Voor mij geeft dit boek een opvulling van de door mij gevoelde leegte door woorden van troost en door de verblijvende verbondenheid met Lisan. Lisan gaf mij de woorden: "Ons afscheid heeft geen einde, maar draagt een volgende ontmoeting in zich." Mijn behoefte is heel duidelijk om haar en mijn boodschap in beeld en woorden weer te geven en te laten zien wat onze vriendschap voor mij betekend heeft.

Het boek 'Afscheid van Lisan: de kracht van vriendschap' bevat een vijftienvijftigtal indrukwekkende foto's. Er bestaan er nog veel meer, maar vanwege te hoge drukkosten konden we niet alle foto's in het boek opnemen. Toch willen we lezers de gelegenheid geven te beschikken over alle foto's

die laten zien hoe Lisan en haar echtgenoot Jelle afscheid namen van hun dochtertje Lauren, hoe Lisan en ik te paard van elkaar afscheid namen en haar allerlaatste wensen vervuld werden, en uiteindelijk van de begrafenis die helemaal in de sfeer van paarden stond. Deze ruim tweehonderd foto's zijn afgebeeld in een fotoboek, dat in boekvorm te verkrijgen is bij uitgeverij Elikser. Graag wil ik Stichting Still bedanken voor het maken en ter beschikking stellen van deze indrukwekkende foto's. Daarnaast wil ik Etie Bolt, Jenny Schoenman en Gerda Schaftenaar bedanken, die tijdens het afscheid van Lisan en de begrafenis diverse foto's maakten. Tevens zijn er zeer veel mensen geweest, familie, vrienden, vriendinnen en het bestuur van De Schaapskooiruiters, die Lisan begeleidden en hielpen in deze moeilijke tijd. Mijn dank hiervoor is groot. Tevens is mijn dank groot dat zij medewerking verleenden aan dit boek. Mijn grootste dank gaat uit naar Lisans ouders, Joke en Harry Roseboom, en Lisans echtgenoot, Jelle de Haan, voor het vertrouwen dat ze me gaven om het verhaal van Lisan te vertellen in tekst en beeld. De openheid die zij mij en daarmee ook de lezer geven om het

afscheid van hun dochter en echtgenote te
delen, heeft mijn grootste waardering!

Josephine Woltman Elpers

Voorwoord van Jelle, de echtgenoot van Lisan

Lisan en ik waren helemaal in de wolken met onze zwangerschap. De laatste weken voor 17 oktober 2016 was ze niet helemaal fit. Helaas kregen we maandag 17 oktober te horen dat Lisan acute leukemie had. Het was kantje boord. Diezelfde week onderging ze meerdere chemobehandelingen op de ic. Dit was allemaal erg heftig en ze knokte zich erdoorheen. Langzaam ging het voor ons gevoel steeds beter. We kregen toen een echo van de kleine. Alles bleek gelukkig nog goed te gaan en daar waren we heel blij mee. De kleine bleek al net zo'n bikkels als haar moeder. Het was nog een hele weg, maar we zouden er helemaal voor gaan. Ik voelde me trots op mijn twee bikkels!

Maar binnen één maand verloor ik zowel mijn dochter Lauren als mijn vrouw Lisan. Lauren is op 12 november 2016 geboren. Vijf dagen daarna bracht ik haar samen met de familie naar haar laatste rustplekje. Ik heb haar vanuit huis bij me gedragen, tot aan haar laatste plekje. Iets waar ik als va-

der trots op ben, want dit was het enige wat ik echt voor Lauren kon doen. Mama Lisan kon er helaas niet bij zijn omdat ze zo ziek was, maar weet dat ze net als ik heel veel van Lauren hield. Lisan was er in gedachten bij. Lisan en ik wilden Lauren zo graag een lang en gelukkig leven geven, maar helaas kon het niet anders. Lauren mis ik, kleine schat. Ze leeft altijd voort in ons hart en elke keer als ik een vlinder zie, denk ik extra aan Lauren.

Op 7 december 2016 is Lisan overleden in bijzijn van mij, haar ouders Harry en Joke, haar zusje Sandra, haar schoonouders Gert en Reina en haar geliefde poes Lady. Ze was mijn alles, mijn skattie, de sterkste, meest liefdevolle vrouw die ik ooit heb ontmoet. Ze heeft keihard gevochten, maar helaas mocht het niet baten. Een wereld zonder Lisan was gewoon niet voor te stellen. Ze stond altijd voor iedereen klaar. Maandag 12 december 2016 werd ze herdacht en begraven. Precies zoals ze dat zelf wilde. Daarna ... daarna werd het stil.

En nu? Nu ligt er een boek over Lisan, geschreven door een vriendin. Lisans verhaal en haar boodschap worden op deze manier doorgegeven. Lisan stond altijd klaar voor

anderen om te helpen en nu kan zij dat nog steeds doen door dit boek.

Ik ben trots op Lisan en Lauren, en dat hun verhaal en boodschap met anderen gedeeld kunnen worden en zo mogen voortleven door dit boek.

Jelle de Haan
Echtgenoot van Lisan

Voorwoord van Joke en Harry, de ouders van Lisan

In dit boek wordt mooi beschreven hoe Lisan was in haar doen en laten. Onze dochter had een sterke persoonlijkheid maar was ook een heel lief en zacht meisje (dochters blijven voor ouders altijd meisjes). Lisan deed alles met haar hart en ziel, daardoor veroverde ze vaak al snel het volle vertrouwen van mens en dier. Hoe bijzonder de band van Lisan met mens en dier was, heeft Josephine mooi beschreven en de foto's laten dat prachtig zien. Direct na het overlijden van Lisan kroop haar poes Lady op Lisans bed en ging in dezelfde houding liggen als Lisan. Lady heeft op bed liggen slapen tot wij Lisan gingen verzorgen. Lisan lag thuis in de woonkamer opgebaard en Lady liep de kamer in en uit, maar zij is daarna niet meer bij Lisan op het bed gesprongen. Lady had de ochtend van 7 december afscheid genomen van Lisan. Hoe bijzonder! Daarom wilden wij de foto van Lisan en Lady met jullie delen. Lisan voer in haar leven heel duidelijk een eigen koers. Wij zijn verdrietig en vinden

het jammer dat Lisan maar zo kort de tijd kreeg deze verder uit te dragen. Dit boek is een mooi eerbetoon aan onze lieve, krachtige, dappere en bijzondere dochter.

Joke en Harry Roseboom
Ouders van Lisan

Voorwoord Inge van den Oever

Toen Josephine mij vroeg een voorwoord te schrijven bij haar boek over het afscheid van Lisan was ik verrast en ik voelde mij vereerd. Door mijn achtergrond als kinderoncologie-verpleegkundige en mijn betrokkenheid als bestuurslid bij Hospice Zwolle is afscheid van het leven een deel van mijn leven geworden, maar dan in de positieve zin van het woord.

Dat zal sommigen verbazen, maar als je dit boek leest, begrijp je wat ik daarmee bedoel. Josephine schrijft vol liefde en warmte over Lisan en hun vriendschap, niet alleen voor elkaar maar ook in de paardensport. Een gedeelde liefde die altijd zal blijven. Dit hielp haar om afscheid te nemen van Lisan op een waardevolle manier, maar vooral met liefde. Door dit boek wordt dit afscheid vastgelegd om daarmee ook anderen te helpen, maar het is ook voor Josephine een laatste gebaar naar Lisan.

Dit boek helpt je met het verwerken en een plaats geven van verlies zonder te vergeten. De volgende haiku is daarbij passend: