

De glans van snot

Rouw en veerkracht door de seizoenen heen

Colofon

ISBN: 978 94 6365 784 6

1e druk 2025

© 2025, Elsbeth Kuysters

www.elsbethkuysters.nl

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Illustratie mandala's: Sara Kuysters

Illustratie foto's: Elsbeth Kuysters

Foto Elsbeth: Frans Brekelmans

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 en de uitgeverij.

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

De glans van snot

Rouw en veerkracht door de seizoenen heen

Elsbeth Kuysters



*Ik hoop dat mijn rouw oneindig mag zijn,
omdat de liefde voor mijn overleden dierbaren dat ook is.*

Elsbeth

Inhoud

Vooraf	9
LENTE	11
1. Een hevige lentestorm	13
2. De kunst van lotgenoot zijn	16
3. Mijn agenda op Moederdag	18
4. Voorjaarsopruiming	21
5. Tassen aan de vlaggenstok	25
6. Rouw lijkt op een burn-out	28
ZOMER	35
7. Jong en oud sterven	37
8. Rouw is als de woestijn: leeg en vol	41
9. De glans van snot	44
10. Afscheid van een buurman	46
11. Wandelen: aanwezig zijn in je lichaam	48
12. De heling van schrijven	50
HERFST	55
13. Te vroeg losgelaten	57
14. Een plek vol liefde	60
15. Troost in warme sokken	63
16. Zelfdoding: egoïsme of overgave?	66
17. Allerzielen en mijn niet-gekende grootouders	69
18. Rouwen met hoofd, hart en handen	72
WINTER	79
19. Kan rouw volwassen worden?	81
20. Sneeuwvlokje wit rokje	84
21. De kerstbus van <i>All You Need Is Love</i>	86
22. Op de drempel van het nieuwe jaar	88
23. Nieuwe tradities maken	91
24. Goed achterblijven	94

Vooraf

In *De glans van snot* geef ik rouw een gezicht door de seizoenen en de jaren heen.

Ik beschrijf hoe ik omga met het rauwe verdriet van verlies, en daarnaast ook gelukkig kan zijn en glans geef door voluit te leven. Ook al is het verlies van jaren terug, het verdriet kan je overvallen als een dief in de nacht. Ik vertel tegen anderen dat mijn rouw oneindig mag zijn. Het hoeft niet weg, want mijn liefde voor mijn overleden dierbaren is ook eeuwig. Voor mij zijn rouw en liefde onlosmakelijk met elkaar verbonden.

De elementen van de natuur helpen me in mijn rouw, ze laten me steeds zien dat schoonheid in eenvoud zit en dankbaarheid oproept. Elk seizoen heeft zijn eigen gebeurtenissen – bijvoorbeeld oud en nieuw in de winter – die rechtstreeks binnenkomen in mijn rouwend hart. Erover schrijven geeft mij rust, maar zorgt ook voor herkenning bij anderen die het lezen. Het is helend om erkenning te krijgen voor je gevoel, want iedereen heeft verlies. Leven is immers ook verliezen.

De zelfdoding van onze dochter Sara in 2017 was een intense, droevige gebeurtenis en ook het overlijden van mijn beide ouders in de jaren erna hakte erin. In mijn eerste boek *Moederhart vol rouw en liefde* (verschenen september 2020) beschreef ik de ingrediënten die me helpen in mijn rouw, waardoor ik zinvol kan voortleven. Tevens gaf dat boek een inkijk in wie Sara was, over de volheid van

haar leven, maar ook over haar worsteling, waardoor ze niet meer verder kon.

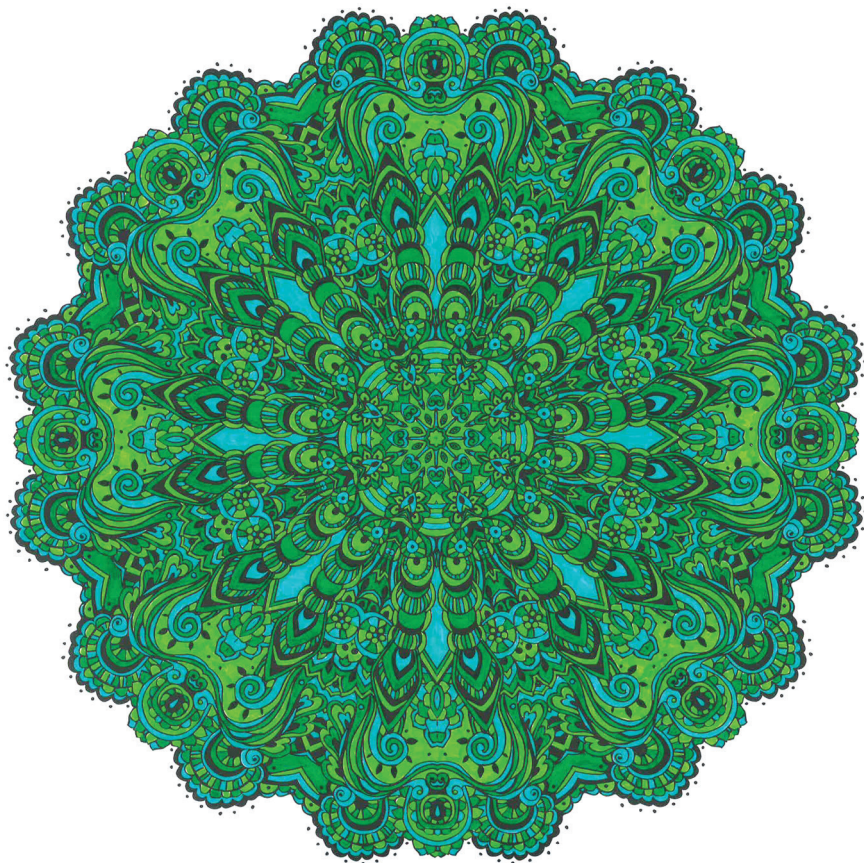
Na mijn eerste boek ben ik blijven schrijven. *De glans van snot* is een selectie van rouwfragmenten vanaf december 2020, dwars door de jaren en seizoenen heen. De hoofdstukken zijn los van elkaar te lezen en ondergebracht in het jaargetijde waarin ze geschreven zijn, de seizoenen zijn als het ware een afspiegeling van mijn rouw. Dat betekent dat er geen chronologische volgorde in het boek zit. Zo kan mijn moeder in het begin van het boek overleden zijn en in een later hoofdstuk nog leven.

Elk seizoen begint met een ingekleurde mandala van Sara en eindigt met een langer hoofdstuk. Sara heeft intens en vol overgave aan de mandala's gewerkt in een voor haar moeilijke periode. Het zijn prachtige kunstwerken geworden, waarmee ze ook anderen aanzette om hiermee aan de slag te gaan. Ik hoor zelfs dat sommige mensen mediteren op haar ingekleurde mandala's en dat ze leiden tot verdieping. In de vier grotere hoofdstukken bespreek ik een viertal onderwerpen: rouw en burn-out, de heling van schrijven, rouwen met hoofd-hart-handen en tot slot hoe je goed kunt achterblijven.

Met *De glans van snot* hoop ik anderen met verlies de hand te reiken en dat mijn woorden en beelden tot troost, steun en inspiratie mogen zijn.

Elsbeth Kuysters

LENTE





*Zinnen dwarrelen in me neer
als een zachte, roze lentebloesem*

*Ik stapel woord voor woord
metsel ze tot stevige muren*

*Een nieuw, veilig onderkomen
Ik voel me zo thuis in taal*

I.

Een hevige lentestorm

Het is nog vroeg in de ochtend en ik zit boven achter mijn schrijfbureau. Een lentestorm raast over het land met soms wel windstoten van 100 kilometer per uur. Harde wind geeft me al van jongs af een ongemakkelijk gevoel. Wij hadden een tuinderij met één hectare kassen. Harde wind en glas-tuinbouw is geen beste combinatie en bij elke windvlaag hoor ik zachtjes het gerinkel van glas in mijn oor. Paniek, een deel van de kasruiten is ingestort, naar de opbrengst van de teelt kunnen we fluiten. Hoewel de kassen allang zijn verdwenen, blijft tijdens een storm de onrust in mijn lijf aanwezig.

De lentestorm buiten lijkt een reflectie van het ongemak in mij. Nu mijn kind overleden is, dacht ik na de eerste jaren het fysieke leed merendeels achter me te laten. Rouw woont in je lichaam en nestelt zich in elke vezel, zoals liefde dat ook doet. Anderen zullen vast denken dat ik vastgelopen ben, dat er niets anders meer bestaat in mijn leven dan enkel nog het missen van mijn kind. Dat ervaar ik echter niet zo. En toch, de laatste weken steekt onverwacht die innerlijke storm weer op, alsof het rondgieren van de stress in mijn lijf een weerspiegeling is van de golven van verlies. Au ...! Het gemis is dus ook nu nog steeds fysiek voelbaar, kwetsbaar en broos. Een herinnering of gebeurtenis is voldoende om

mijn stresssysteem wederom te activeren: het lag gewoon als een trouwe waakhond te loeren op een nieuwe kans om aan te slaan. Nou, dat is gelukt, het voelt alsof ik weer van nul af aan moet beginnen met lichamelijk herstel.

De storm brengt me naar herinneringen met mijn kind.

Sara en ik zitten op een bootje in de zee rondom de Canarische Eilanden. De harde wind heeft vrij spel in onze lange haren, de slierten waaien in mijn half dichtgeknepen ogen. We spotten dolfijnen en vertoeven met ons tweetjes achter op het dek, we deinen mee op de hoge golven. We zitten daar alleen, de andere meevarenden vinden het te koud en spoeden zich naar het binnendek. Hoewel het met Sara niet heel lekker gaat, proberen we daar toch alle zorgen van ons af te zetten. Het is absoluut een geluksmoment voor beiden, zo midden op zee met de opwinding van de dolfijnen in het vizier.

Ondertussen raast de lentestorm buiten voort, maar ook binnen in mij. Een warm bad doet wonderen als ik mezelf wil kalmeren, lang leve de zelfzorg! Goedkoop, effectief en te allen tijde flexibel inzetbaar. Terwijl ik met mijn vingers speel met de grote vlokken badschuim, valt mijn blik op het schuine dakraam van de badkamer waarin de buitenlucht weerspiegelt. Wat verplaatsen de wolken zich snel vandaag, in volle vaart trekken ze aan me voorbij. Een fraai schouwspel vanuit mijn heilzaam stomend bad: grote grijze wolken, kleine witte stapelwolken en – zie ik het goed? – ja, ook kleine openingen met blauwe lucht. Een golf van opluchting gaat door me heen.

Natuurlijk, ik had het eerder kunnen weten. Alles waait uiteindelijk over, ook de storm en de onrust in mij.

Het kost even tijd, maar de harde wind is noodzakelijk om weer lucht en licht te brengen in de zwaarte die zich soms onherroepelijk aandient. Het is een kwestie van aanhaken en erbij blijven, durven uithouden en verduren. En met dit inzicht, spontaan opgedaan in de badkamer, kan ik weer verder. Rustig in- en uitademen maar, herstellen in de luwte van de lentestorm.

2.

De kunst van lotgenoot zijn

Ik hoor het mezelf ineens hardop zeggen tijdens een ontmoeting met vier vriendinnen: 'Ik ben aan het leren om lotgenoot te zijn.' Oeps, die uitspraak floept er spontaan uit. Er valt een stilte, we denken na over de impact van deze uitspraak, eigenlijk ook voor het eerst door mezelf. Ik hoor bij de lotgenoten van ouders met een overleden kind, maar het voelt onwennig, alsof het lotgenotencontact niet van en voor mij is. Ik vind het moeilijk enkel en alleen lotgenoot te zijn.

In mijn werk als psycholoog begeleid ik al tweeëndertig jaar anderen in lastige situaties met prangende levensvragen. Als schrijver en spreker manifesteer ik me de laatste jaren steeds meer rondom thema's als verlies, zinvol voortleven, balans en de mentale gezondheid van jongeren. Feit blijft natuurlijk dat ik naast schrijver en coach/psycholoog gewoon een moeder ben met lege handen. En dat laagje is o zo breekbaar en voelt flinterdun aan, als de vleugels van een libelle. Vanuit de drie rollen die ik leef en werk, merk ik dat mijn woorden de harten van anderen raken en troosten, en dat geeft ook mij energie. Dat ik ondanks en dankzij de onomkeerbare gebeurtenis van dochter Sara, inspiratie voel om met woorden te mogen verbinden.

In februari 2020 gaf ik in mijn woonplaats voor het eerst een lezing over het overlijden van Sara en het thema ‘loslaten’. Ik stond erop dat in de aankondiging hiervan mijn naam werd vermeld met daarachter ‘moeder en psycholoog’. Het voelde te bloot om daar alleen als mama te staan. Ik had het vangnet van de toevoeging ‘en psycholoog’ nodig om stevig te staan. Toen het vier jaar geleden was dat Saar overleed, heb ik moed gevat en me aangemeld bij een vereniging voor lotgenoten. De eerste bijeenkomst was online vanwege corona en het was goed. Als lotgenoot hoef ik niet de leiding te nemen en mag me laten meevoeren door de deining van het moment. Spannend, maar ook leerzaam en helend voor mij.

Lotgenoot *worden* is eenvoudig: van de ene op de andere dag krijg je die status toebedeeld zonder dat je daarvoor iets hoeft te doen. Het lot is je immers ten deel gevallen. Lotgenoot *zijn* is andere koek, daar heb ik nog best in te leren. Ik ben dus in opleiding; zonder cursusboek, curriculum en leermeester die het allemaal weet. Ik kan erom glimlachen, zie direct de voordelen hiervan opdoemen: geen uitgebreide saaie literatuurstudies, accreditatiepunten verzamelen is niet nodig en geen afsluitend takehome-tentamen dat je per se met een voldoende moet afsluiten. Het enige dat vereist is, is lotgenoot zijn. De weg ligt open om me te laten inspireren door mede-lotgenoten en andere schrijvers. Ik zal de kunst van het lotgenoot zijn heus nog wel verstaan. Er ligt nog een heel leven voor me om te oefenen.

3.

Mijn agenda op Moederdag

Ik vind troost in woorden die ik zelf schrijf, maar vooral in die van anderen. Het is het jaar dat mijn hoogbejaarde moeder overlijdt en ook mijn 'tweede' moeder Elfriede uit Wenen. Gelukkig kan ik weer lezen en ik ben blij met het gevoel dat een boek me geeft: alsof aan het begin van de avond een goede vriend halsreikend naar mij uitkijkt voor een goed gesprek. Met mijn boek nestel ik me op de bank, knip het lampje boven mijn hoofd aan en verdwijn in de wereld van het verhaal. O jee, ik zit net en het is al gedaan met de rust. Liesje, onze kat, heeft er lucht van gekregen en eist een plekje op mijn schoot, zodat ik uiteindelijk het boek met twee armen in de lucht omhoog moet houden. Lekker ontspannen ...

Enfin, ik zit dus met opgetrokken knieën, mét Liesje, op de bank in de huiskamer te lezen in het indrukwekkende boek *Infarct* van Viggo Waas en Peter Heerschop. Ik geniet van hun woorden, de humor en ook van de wijze inzichten die ze delen. Ergens in een zin over de overleden ouders van Viggo blijft mijn aandacht hangen en een gevoel van leegte overvalt me. Een soort heftig besef dat ik dit jaar voor het eerst geen verjaardagskaart van mijn moeder in handen krijg gedrukt. Zolang ik me kan heugen was mijn moeder erbij op mijn verjaardag, mét kaart en

de liefste wensen voor een lang en gelukkig, gezond leven. Want dat is wat een moeder wenst voor haar kind. Dit jaar ook geen in het Nederlands gezongen ‘in de Ge-e-lo-o-ri-a’ meer van Elfriede uit Wenen. Sara en ik hadden altijd lol om haar schattig Oostenrijks accent en de aangezette lettergrepen van het Gloria. Ook Elfriede is er niet meer, eigenlijk best wel veel dood om ons heen.

Naast mijn aanstaande verjaardag op 5 mei, doet ook Moederdag op in mijn hoofd. Voor het eerst op die dag een lege bladzijde in de agenda, omdat er geen bezoekje valt te plannen aan mijn moeder. Eerder schreef ik in mijn boek *Moederhart vol rouw en liefde* hoe het me raakt dat niemand meer ‘mama’ tegen me zegt. Dochter Sara was de enige die dat kon zeggen en zij is er niet meer, althans niet fysiek. Een dubbel lege agenda dus dit jaar met moedertjesdag. Au, dat doet zeer.

Toch voel ik veel verbinding met mijn moeder en zeker met Sara. Ik schrijf regelmatig naar mijn kind: vanachter haar laptop deel ik mijn gedachten met haar en stel soms vragen. Het bijzondere is dat er dan spontaan zinnen in me opkomen, die ik vervolgens ook weer opschrijf als ware het haar antwoord. Vaak verbaast de inhoud daarvan me. Zo schreef ik met Sara over onze hoogbejaarde kat Liesje, dat ze zo aanhankelijk is geworden na de dood van haar geliefde baasje. De reactie van Sara liet niets te wensen over: ‘Ga naar de dierenarts, mama, er is iets met haar oogje.’ En dat bleek inderdaad waar te zijn: ze had een opkomend abces, dat Frans en mij nog niet eerder was opgefallen.

Sara ‘schreef’ recent als antwoord aan mij: ‘Elfriede en ik bereiken rechtstreeks de mensen op aarde. We sturen

liefde en vertrouwen en fluisteren de juiste woorden in. Als jij, mama, in het vertrouwen blijft en je laat inspireren, dan ben je ontspannen en kun je genieten. Het proces van overgave gaat zich dit jaar voltrekken. Opa en oma zijn ergens anders, het is heel goed met ze. Die voelen minder de behoefte om mensen op aarde bij te sturen. Ze hebben daar heel hard gewerkt en mogen nu bijkomen in een andere dimensie. We zijn gelukkig dat we elkaar kunnen treffen als we dat willen, ik ga regelmatig bij ze op bezoek. En dan vertel ik van mijn 'aardse avonturen' en dat vinden ze heel fijn. Dus *no worries* als jij opa en oma minder voelt. Ze zijn veilig, ze zijn geborgen in de grote Liefde.'

Ja, als ik de tekst van Sara zo teruglees, dan realiseer ik me dat mijn agenda op Moederdag leeg is, maar mijn hart gevuld blijft. Het stroomt over van liefde en verbinding; niet alleen op Moederdag, maar elke dag weer.