



ARIE, THEA EN MARIJKE
VERLOREN HUN PARTNER

‘Het verdriet heeft een plek gekregen’



Arie Domper



Thea Dingjan



Marijke Lakeman

Hoe ga je verder na het verlies van een partner met wie je het grootste deel van je leven hebt gedeeld? Arie, Thea en Marijke vertellen over het dagelijks gemis en de manier waarop zij stap voor stap hun leven opnieuw vormgeven.

Arie Domper (76) verloor in 2024 zijn vrouw Elly, met wie hij 56 jaar getrouwd was.

“Het gevoel is een soort heimwee. Je verlangt naar haar, maar ze komt nooit meer terug.” Arie leerde Elly kennen toen hij op zijn 17de werkte bij chocoladefabriek Ringers. Zij was er inpakster. “Ik dacht meteen: wat een leuk grietje, dat kleintje.” Ze hadden allebei geen makkelijke jeugd en vonden elkaar daarin. “We begrepen elkaar.” Toen hij 18 was trouwden ze. Samen bouwden ze een leven op. Werk, kinderen, een huis. Veertig jaar woonden ze samen in Oudorp. Arie werkte jarenlang bij de Hoogovens, tegenwoordig Tata Steel. Elly was thuis het vaste punt.

‘IK RAAKTE HAAR LANGZAAM KWIJT’

“Als ik laat van een dienst thuis kwam, bleef ze nog wakker. Dan stond er koffie klaar of een appel-puntje. Zij wilde altijd weten hoe mijn dag was geweest.” Langzaam veranderde ze door alzheimer. Toen Elly verder achteruitging, zorgde Arie steeds meer voor haar.

“Dat is misschien het moeilijkste: dat je iemand langzaam kwijtraakt terwijl diegene er nog is.” Ze overleed uiteindelijk in het verzorgings-tehuis. “Ze gaf drie tikjes op mijn dijbeen. Alsof ze wilde zeggen: Arie, het is goed zo. En toen ging ze.” Na haar overlijden, viel hij in een diep gat. “Ik had nergens meer

‘Het gemis gaat met je mee’



zin in. Ik wilde niet naar de volkstuin, geen voetbal meer kijken. Er is eigenlijk geen plek waar zij niet is geweest.” Vorig jaar verhuisde hij vanuit het huis in Oudorp naar een appartement in Alkmaar. “Gek genoeg had ik daar minder moeite mee. Het leegruimen van het huis gaf ook rust.” Via het maatjesproject van Humanitas kwam hij in contact met verschillende vrijwilligers. “Samen gaan we naar AZ of drinken we koffie. Ik kijk daar echt naar uit. Dan zit je niet alleen thuis. Ik heb laatst ook een tien-daagse busreis naar Oostenrijk geboekt. Zo ga je verder met je leven”, zegt hij. “Maar het gemis gaat met je mee.”

Thea Dingjan (82) verloor anderhalf jaar geleden haar man Wim, met wie ze 57 jaar getrouwd was.

Het begon op vakantie, in hun jonge jaren. “Ik woonde in Groningen, hij in Alkmaar. De afstand maakte het niet eenvoudig. Uiteindelijk verhuisde ik naar hem toe.” Drie jaar later trouwden ze. “Hij liet me vrij en dat was in die tijd niet vanzelfsprekend. En hij was zorgzaam, attent, en had humor. We kregen kinderen en later kleinkinderen, waar hij een fantastische vader en opa voor was. Thuis waren we een team. Geen mobieltjes aan tafel; we hadden elkaar altijd iets te vertellen, konden samen lachen. Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar hij was echt zo. We liepen altijd hand in hand.”

‘IK MIS HEM ENORM’

En toen werd Wim ziek. Eerst borstkanker, later asbestkanker. Er was geen behandeling meer mogelijk. “Hij werd steeds zieker en kon uiteindelijk niet meer eten

HOE OUD ZIJN MENSEN ALS ZE VERWEDUWEN?

Gemiddeld waren vrouwen die in 2024 weduwe werden 75,0 jaar en mannen die weduwnaar werden 76,8 jaar. Tot ongeveer 75 jaar komt verweduwing niet vaak voor. In 2024 kreeg 1,5 procent van de 75- tot 80-jarige gehuwde mannen en 3,9 procent van de gehuwde vrouwen te maken met het overlijden van de partner. Boven deze leeftijd neemt de kans om weduwe of weduwnaar te worden snel toe. Zo verloor in 2024 van de gehuwde vrouwen van 90 tot 95 jaar 20,8 procent hun partner, van de gehuwde mannen was dat 8,9 procent. De meeste huwelijken die eindigen door het overlijden van een partner hebben lang geduurd. Het huwelijk van 68,9 procent van de mensen die in 2024 weduwe of weduwnaar werden duurde veertig jaar of langer.

Bron: CBS. NB: deze cijfers hebben betrekking op gehuwde personen. Het werkelijke aantal mensen dat een partner verliest ligt daardoor hoger.



‘Afleiding helpt, al zit het verdriet nog in je’

of praten. Uiteindelijk zei hij zelf: zo hoeft het niet meer. Het ergste vond hij dat hij ons moest achterlaten.” Anderhalf jaar geleden overleed Wim. “Ik mis hem enorm. Alles veranderde. Vorig jaar kroop ik letterlijk onder mijn dekbed en dacht: voor mij hoeft het allemaal niet meer. Maar dat was ook geen oplossing. Ik wilde niet blijven hangen in verdriet en ben meteen dingen gaan regelen: vervoer, ondersteuning, alles. Ik heb ook veel steun aan mijn twee fantastische dochters. We hebben elkaar echt overeind gehouden.”

‘AFLEIDING HELPT’

Via de huisarts kwam Thea ook in contact met Humanitas. Daar vond ze via activiteiten en uitjes weer nieuwe mensen. “Afleiding helpt, al zit het verdriet nog in je.” Zo leerde ze ook Marijke kennen. Inmiddels hebben ze met een groep vrouwen een vaste kring opgebouwd en ondernemen ze veel samen. “Dat doet me goed. Ik voel me sterker dan vorig jaar. Toen was ik vaak alleen en vloog het me aan. Nu lukt het beter om alleen thuis te zijn.”

LEES VERDER OP PAGINA 10



Marijke Lakeman (67) verloor tweeënhal jaar geleden haar man Sjaak met wie ze sinds haar 16de jaar samen was.

Elke week, soms vaker, loopt Marijke naar hetzelfde plekje waar haar man Sjaak rust. Daar kan ze nog altijd tegen hem praten, daar legt ze bloemen, vindt ze troost in het verzorgen van het graf. “In het begin ging ik elke dag. Het is een plek waar hij dichtbij voelt.” Tweeënhal jaar geleden verloor ze hem aan prostaatkanker. “Ik kende hem sinds mijn 16de. We zaten bij elkaar in de klas. Het was eigenlijk meteen raak. Een eerste liefde die nooit meer is overgegaan.” Samen groeiden ze

‘De stilte als ik thuiskom, is het moeilijkst’

op, bouwden ze stap voor stap een leven. Ze kregen vier kinderen en later ook kleinkinderen. “Sjaak was altijd bezig, een man van regelen en doen. Hij was zorgzaam, echt een familieman”, vertelt ze. In coronatijd werd hij ziek. Prostaatkanker. “Dat maakte het extra zwaar”, zegt Marijke. “In het ziekenhuis mocht je bijna nergens bij zijn.” Hij kon thuis blijven wonen, met goede zorg van de thuiszorg. “De kinderen waren er veel. In de laatste weken was mijn zoon zelfs in huis. Dat gaf steun, maar het bleef intens zwaar.”

‘IK HULDE DE HELE DAG’

Toen hij overleed, viel ze in een groot gat. “Ik hilde de hele dag door. Overal. Sjaak zei dat ik het wel zou redden, maar ik vond het hartstikke moeilijk. Ik besepte dat dit niet zo kon doorgaan.” Ze zocht hulp. Via de huisarts kreeg ze gesprekken met de praktijk-ondersteuner. “Ik sloot me via Humanitas ook aan bij een rouwgroep en bij activiteiten. Dat was best een stap: ik ben liever een

HULP NA VERLIES

Humanitas ondersteunt mensen bij eenzaamheid, rouw en verlies via maatjesprojecten en groepsactiviteiten. Vrijwilligers spreken regelmatig af met deelnemers voor een gesprek of een gezamenlijke activiteit. **Meer informatie: humanitas.nl**

beetje op de achtergrond, dus dan is het moeilijk om te praten over je verlies. Maar het hielp wel.” Thuis is er nog een stille troost: haar kat. Als het huis leeg voelt, springt hij vaak vanzelf naast haar op de bank. Een klein gezelschap, maar voor Marijke van grote betekenis. Ze besloot te verhuizen naar een appartement. “Alles herinnerde aan hem. Dan kom je niet verder. In dat appartement kon ik opnieuw beginnen. De stilte als ik thuiskom, blijft het moeilijkst”, zegt ze. “Maar ik kan het beter verdragen. Ik ben sterker geworden.” Wat helpt zijn de mensen om haar heen. De gesprekken, de afleiding, het samen dingen ondernemen. “Het verdriet verdwijnt niet, maar het krijgt wel een plek.” ■

REAGEREN OP DIT ARTIKEL?

redactie@maxmagazine.nl of Postbus 277 - 1200 AG Hilversum

ROUW NA EEN LANG HUWELIJK

Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers (1953), oprichter van het Expertisecentrum Omgaan met Verlies, stelt dat rouw om een lang huwelijk niet alleen gaat over het verlies van een partner, maar ook over het wegvallen van een gedeeld leven. Na een overlijden verdwijnt niet alleen de persoon, maar ook de dagelijkse vanzelfsprekendheid van samen leven, praten en elkaar opvangen. “Dat gemis wordt vaak pas echt voelbaar als het er niet meer is.” De achterblijvende partner moet opnieuw zijn of haar identiteit vinden. Volgens Fiddelaers-

Jaspers kan rouw ook lichamelijk ingrijpend zijn. In de eerste periode na het overlijden neemt het risico op hartproblemen wetenschappelijk aantoonbaar toe. Herkenning door lotgenoten en een luisterend oor helpen om verlies draaglijker te maken. Goedbedoelde opmerkingen als ‘je hebt hem toch lang gehad’, kunnen juist afstand scheppen. “Rouw gaat niet over, maar wordt langzaam verweven in het leven.”



Riet Fiddelaers-Jaspers