Rust zacht, lieve Felix

ROUWEN OM EEN HUISDIER

Na de dood van haar poes Minoes heeft journaliste Sara Madou een week gehuild. Dat begreep niet iedereen. "Het is maar een dier, hoor", kreeg ze te horen. Of: "Dan haal je toch een nieuwe uit het asiel?" Hoe ga je om met zulke reacties? En met je eigen verdriet?

TEKST SARA MADOU

Achttien jaar oud is ze geworden, mijn kat Minoes. Ongeveer dan, want we hadden haar uit het asiel, waar niemand haar exacte leeftijd wist. Het was liefde op het eerste gezicht. Enorme snorharen had ze, en ogen waarmee ze sprekend het tekenfilmfiguur De Gelaarsde Kat uit *Shrek* kon nadoen als ze poezensnoepjes wilde. 's Nachts lag ze vaak naast mijn kussen te slapen, we waren onafscheidelijk. Vorig jaar begon ze langzaam maar zeker af te takelen. Eerst werd ze een tikje dement. We maakten er nog grapjes over als ze heel dramatisch miauwde wanneer ik even naar de wc ging en ze me kwijt was. Toen er gewrichtsklachten bij kwamen en nierklachten was er al snel geen reden meer voor grapjes. Een zomer lang heeft ze nog kunnen genieten van de tuin, waar ze hopeloze pogingen deed om duiven te vangen en altijd precies dat ene zonnige plekje wist te vinden, maar tijdens het zoveelste dierenartsbezoek kregen we toch de gevreesde woorden te horen: "Er is niet zo veel meer wat we kunnen doen. Ze is gewoon op." Een paar weken later, de dag na Kerst, moesten we haar laten inslapen. Gelukkig kon het gewoon thuis, op schoot.

Volgens mij heb ik wel een week lang gehuild, op de meest willekeurige momenten. Niet iedereen begreep dat. Toen ik een vriendin het nieuws vertelde, begon ze meteén over het nestje kittens bij haar tante ("Het helpt vast als je er eentje neemt!"). In gesprek met een collega viel er een ongemakkelijke stilte na mijn mededeling. Daarna zei hij: "Gelukkig was het maar een dier, daar ben je zo overheen." Alsof ik me aanstelde omdat ik verdrietig was vanwege het overlijden van een wezen dat ik negen jaar lang dag in dag uit in huis had gehad. Ik wist wel dat niet iedereen een dierenliefhebber is, maar ik had niet verwacht dat er zó weinig begrip voor mijn verlies zou zijn. Natuurlijk waren er ook mensen die het wel snapten. Voornamelijk mensen die ook huisdieren hadden (gehad). Het scheelde bovendien dat mijn vriend het er net zo moeilijk mee had. Hij zei meer verdriet te hebben dan toen zijn tante, die hij hoogstens eens per jaar zag, overleed. Alles wat dichtbij is, voelt waardevoller, en het is dus ook pijnlijker om te verliezen, dus zo gek is dat niet. Maar waarom gaven anderen me het gevoel dat het overlijden van een dier niets voorstelt? Dat je het kunt vergelijken met een wasmachine, waarbij je een nieuwe gaat halen in de winkel als de oude het niet meer doet?

Dagelijks blokje om

Sommige mensen hebben zelf nog nooit een huisdier gehad, of zijn bijvoorbeeld opgegroeid op een boerderij, waar dieren een heel andere rol hadden. Maar Wendy van Mieghem, psycholoog en rouwdeskundige, heeft nog een andere verklaring: "Voor sommige mensen is het lastig om met emoties en pijn om te gaan. Met die van henzelf, maar óók met die van anderen. Als jij tegen zo iemand zegt: 'Mijn kat is overleden en ik ben heel verdrietig', kan die confrontatie met emoties een onaardige reactie triggeren. Dat ligt buiten jouw ▷

Ik had niet verwacht dat er zó weinig begrip was

WEL/NIET DOEN

Tips van psycholoog Wendy van Mieghem

1 Slik je verdriet niet in omdat je denkt dat mensen het toch niet serieus nemen. Als het eruit moet komen, komt het eruit. Zoek iemand die je situatie begrijpt, bij wie je je gevoel wél kunt uiten.

2 Probeer te doen wat goed voelt. Er zijn geen regels als het gaat om rouw. Je hoeft dus niet na drie maanden een nieuwe hond te kopen omdat je ergens hebt gehoord dat het 'dan weer kan'. Als je dit te snel doet, kan het je verdriet zelfs groter maken.

3 Niet zo'n dierenliefhebber, maar heeft een vriend(in) of familielid verdriet om een huisdier? Kom dan niet met relativerende opmerkingen. Luister naar de ander, doe eens een lief kaartje in de bus. Als iemand nierstenen heeft, hoef je die niet zelf te hebben gehad om mee te leven met andermans pijn. Met geestelijke pijn/verdriet is dat net zo.

TOEN IK EEN VRIENDIN HET NIEUWS VERTELDE, BEGON ZE METEEN OVER EEN NESTJE KITTENS

controle. Je kunt er niets aan doen hoe anderen op je reageren."
Waar je wél wat aan kunt doen, is hoe je met die reacties omgaat: "Je kunt uiting geven aan je verdriet, bijvoorbeeld door weg te lopen van het gesprek als dat voor jou het beste voelt. Je kunt ook denken: wat zielig voor deze persoon dat hij niet weet hoe hij met emoties om moet gaan. Dan relativeer je de reactie. Wanneer de situatie onrechtvaardig voelt en je echt begrip wilt kweken, kun je ook uitleggen waarom het voor jou zo zwaar is. Het probleem daarbij is dat als mensen het niet snappen of zelf nooit ervaren hebben, ze het nooit volledig zullen begrijpen. Dan kan het uitleggen bakken met energie kosten en dan nog biedt het geen garantie op succes."

Ongevoelige reacties

Een botte opmerking kan zorgen voor een machteloos gevoel. Ben je een beetje wiebelig vanwege je verdriet, dan hakt dat er nog net even harder in. Op een gegeven moment sprak ik er daarom maar niet meer over met niet-begrijpende vrienden of mensen die ik niet zo goed kende. Ik had geen zin meer in mogelijk ongevoelige reacties. Je zou er bijna van vergeten dat je ook nog te maken hebt met je eigen emoties. In het begin maakte ik mezelf bijvoorbeeld gek met het idee dat ik mijn kat iets had aangedaan door haar te laten inslapen. Terwijl het daarvoor duidelijk het juiste moment was, omdat ze anders onnodig zou lijden. Ik had veel huisdieren gehad toen ik opgroeide, maar dit was de eerste keer dat die verantwoordelijkheid bij mij en mijn vriend lag. Dat vond ik pittig. Ook was het confronterend om dingen te zien die me aan Minoes deden denken, zoals haar lege eetbakje en de foto's op mijn telefoon. Later ging ik zelfs de irritante dingen missen, zoals de enorme hoeveelheid haar die ze altijd verspreidde en die mijn stofzuiger vakkundig wist te verstoppen. Want als je huisdier komt te overlijden, mis je niet alleen het dier, maar

Mijn vriend zei meer verdriet te hebben dan toen zijn tante overleed

ook alle gewoontes en routines eromheen (denk ook aan het dagelijkse blokje om met de hond). Plús het gevoel dat iemand onvoorwaardelijk van je houdt en nooit boos op je is – behalve misschien als je te lang op vakantie bent geweest, dan kunnen ze nog weleens pissig zijn.

Rouwpauze

Dat het verlies van een huisdier op de een meer impact heeft dan op de ander heeft verschillende oorzaken. Zo kan een verdrietige situatie herinneringen oproepen aan eerdere gebeurtenissen. Heb je bijvoorbeeld nog niet verwerkt dat je lievelingstante is overleden, dan kunnen die emoties weer bovenkomen wanneer je hond er niet meer is. Daarnaast gaat iedereen gewoon anders om met verdriet. De een gooit het eruit en wil over niets anders praten. De ander stort zich op zijn werk. Een derde kropt het allemaal op, in de hoop dat de rouw verdwijnt als je de emoties negeert.
Het beste wat je kunt doen? Goed kijken naar wat je nodig hebt. Zelf nam ik een paar dagen vrij na het overlijden van mijn kat. Ik had geen zin om als een hoopje ellende op mijn werk te zitten, en ik denk ook niet dat ik bijster productief was geweest. Maar wanneer werken juist een lekkere afleiding is: ga dan gewoon. Idem dito met erover praten of juist niet – doe wat goed voelt. Psycholoog Wendy: "Rouw is heen en weer bewegen, er zit geen vaste lijn in. Niemand kan 24/7 rouwen, want het slurpt energie. Probeer dus ook om 'pauze' te nemen, er even van los te komen. Ga bijvoorbeeld wandelen in het bos, alleen of juist met vrienden. Negeer je verdriet niet, maar laat het ook niet je leven beheersen."
Ruim zes maanden na het overlijden van Minoes had ik mijn verdriet een plekje gegeven. Dat merkte ik toen op Twitter een bericht voorbijkwam van iemand wiens kat net een nestje had gekregen. Opeens was het duidelijk: nu ben ik er klaar voor. Een paar maanden later konden we Wilson ophalen, een kleine dondersteen die in niets lijkt op Minoes. Dat hoeft ook niet. Hij is gewoon zichzelf, een beest waar ik me inmiddels enorm aan ben gaan hechten. Dat er ooit een moment komt dat ik ook van hem afscheid moet nemen, daar probeer ik niet aan te denken. Dus nu speelt Wilson met de oude speeltjes van Minoes – en staat er een mooie foto van haar in de woonkamer. Als ik ernaar kijk, moet ik glimlachen. Want na een tijdje verdwijnt de pijn en kun je weer met plezier terugdenken aan hoe leuk en lief je huisdier was. De goede herinneringen blijven. Net als met mensen, eigenlijk. □

GEDEELDE SMART...

Schrijfster en journalist Antoinnette Scheulderman was erg verdrietig toen haar hond Bubbels overleed. Ze schreef een bijzonder boek over de vraag hoe om te gaan met dat verlies. Daarvoor sprak ze met mensen die weten hoe groot de liefde voor een dier kan zijn, onder meer dierenliefhebbers Eva Jinek en Paul de Leeuw.
Dan neem je toch gewoon een nieuwe verschijnt 25 oktober. € 21,99 (Lebowski)