



Stichting Broederziel

Aandacht voor verlies van een broer of zus

Schuldgevoel

Door Anja de Jong

Mijn hart sloeg over en mijn maag draaide om toen ik het tijdstip hoorde waarop mijn broer gestorven was: 17.10 uur. In een flits zag ik me staan. Schaterend van de lach met een collega bij het verkeerslicht. Jan lag dodelijk gewond op de weg en ik..... verschrikkelijk! Een gedachte die ondraaglijk was en eigenlijk nog is. Sowieso had ik direct al zoiets van: Dit had ik beter kunnen zijn want Jan was getrouwd en had een dochtertje en ik was alleen.

Twee schuldgevoelens die ik in mijn eentje moest zien te verwerken. Na alle drukte van de begrafenis kwam het alleen-zijn immens op me af. Emoties uiten kon ik niet zo goed, deden we bij ons eigenlijk niet. Dóórgaan was het devies. Jarenlang heb ik deze twee misvattingen meegedragen zonder er met iemand over te praten. Na het verlies van mijn ouders kwamen de –naar ik nu weet – onterechte schuldgevoelens weer in alle hevigheid terug en ook het alleen-zijn. Ik voelde me compleet *Ontworteld* en dat is ook de titel geworden van mijn boek waarin ik mijn levensverhaal beschreven heb. In dit boek stel ik mijzelf ook de vraag óf er een extra barrière is als alleenstaande om rouw te verwerken en als dit zo is: welke drempels zijn er dan, wat kan ik daar dan aan doen en wat kan helpend zijn. Ook geef ik handreikingen voor de omgeving van de alleenstaande (familie, vrienden, sociaal netwerk). Niet beseffend dat ik mijn eigen handreikingen binnen een jaar na verschijnen van het boek zélf moest gaan toepassen omdat toen mijn broer Sijmen stierf. Dát was voor de allereerste keer dat ik dankbaar was dat mijn ouders gestorven waren en niet nóg eens een begrafenis van een kind moesten meemaken. Tegelijk gaf die gedachte ook weer een schuldgevoel, want wie is er nu dankbaar dat zijn ouders gestorven zijn?

In mijn boeken “Ontworteld...rouwverwerking bij ongehuwden” en “Simply single” beschrijf ik mijn leven. Met als missie: erkenning geven aan mijn eigen verdriet en door het te delen ook (h)erkenning geven aan een ieder die pijn en verdriet heeft en dit leest.

Via mijn website www.missieenmijmeringen.nl blijf ik blogs schrijven en kunt u mijn boeken bestellen. Ook kunt u daar een reactie geven of vragen stellen aan mij. Ik zie deze met belangstelling tegemoet.