

Lyanne Holterman

‘Rouw gaat door tot je zelf sterft’

De dood laat z'n sporen nadrukkelijk na in het leven van Lyanne Holterman: Haar vader en haar man overlijden op jonge leeftijd, haar zus is ongeneeslijk ziek. Maar ondanks alle ellende is de alleenstaande moeder van vier kinderen er voor anderen.

Hans van den Ham

Want drie jaar geleden werd ze vrijwilliger bij Stichting Proxima Terminale Zorg. In het hospice in Nieuwegein zorgt ze samen met collega's voor de gasten, ontvangt hun familie en doet huishoudelijke taken. „Bij dat laatste vinden vaak de mooiste gesprekken plaats. Zo was er een man die ik maar één dienst heb meege maakt, omdat hij voor euthanasie had gekozen. We keken elkaar aan en het klikte. Trots liet hij zijn foto's zien en vertelde me over zijn leven.”

Holterman (48) groeit op in Haarle, in de buurt van Hellendoorn. Ze is 14 jaar als het overlijden van haar vader de eerste confrontatie is met ziekte en dood. „Hij had keelkanker. Toen had ik dat niet zo in de gaten, inmiddels besef ik hoe zwaar die periode is geweest, want ik zie het gemis van een vader bij mijn eigen kinderen.

Er werd in die tijd niet of nauwelijks over de ziekte van pa gesproken, het was tanden op elkaar en doorgaan. Ook op school was het geen thema en voelde ik me niet gehoord. Nadat hij tijdens een proefwerkweek was overleden, moest ik de docenten langs om te vragen of ik het moest inhalen. Slecht één docent nam me apart om mij te condoleren.”

Geluk

Een paar jaar daarna komt ze haar latere echtgenoot Piet Gerritsen tegen tijdens het stappen. „Hij wist meteen dat ik de ware was, ik had wat meer tijd nodig, ook omdat ik een ander vriendje had.” Twee jaar later is het zover en raakt het aan tussen de Z-verpleegkundige van 19 en de drie jaar oudere bedrijfscontroller. Ze verhuizen voor het werk van Piet naar IJsselstein en krijgen vier kinderen, die nu 17, 16, en 14 (tweeling) zijn. Het geluk kan niet op.

Totdat eind 2012 blijkt dat haar man

darmkanker heeft, met uitzaaiingen naar de lever. Op maandag zijn de eerste onderzoeken, eind van de week is duidelijk dat hij niet meer beter wordt. „Ik dacht: dat kan niet waar zijn.”

Ze besluiten samen dat ze het anders gaan aanpakken dan haar ouders. „We wilden open en eerlijk zijn en de kinderen er meteen bij betrekken. Toen ze onze betraande gezichten zagen, heeft Piet ze meteen op schoot getrokken en het slechte nieuws verteld. De kinderen waren blij met onze aanpak. Ze wilden gehoord en gezien worden. Ze zeiden: 'Jij begrijpt ons mam, want jij hebt hetzelfde meegemaakt.'”

Psychologe

Tot het laatst toe doen ze alles samen. De kinderen krijgen vooraf een rondleiding in het crematorium, zijn erbij als hun vader overlijdt en zij zijn het die Piets as in de sierurn doen. Al die tijd houdt een psychologe een oogje in het zeil. „Het ging naar omstandigheden goed met de kinderen en dat wilden we graag zo houden. Bovendien voelde ik me met name na Piets overlijden in 2014 enorm gesteund door haar. Dat was hard nodig, want ik moest meteen in de doestand: sportclubs, school, huishouden, het ging allemaal gewoon door.”

Ze moet het opeens alleen doen. „En dat was zwaar. Eenzaam ouderschap heet dat. Hoe het ook verder gaat, ik kan wat ik met het gezin meemaak nooit meer met iemand delen zoals ik dat met Piet deed.” Er zijn in die periode momenten dat ze er helemaal klaar mee is en liefst haar man achterna wil. „Dan worstelde ik me door de dag. Dat ik voor de kinderen moest zorgen, sleepte me er doorheen. Het gaf structuur aan mijn leven.”

De eerste jaren na het overlijden van Piet blijft ze thuis voor haar kroost, daarna gaat ze vrijwilligerswerk doen. „Ik wilde weer onder de



mensen zijn en me nuttig maken. Ik had zoveel meegemaakt op het gebied van ziekte en sterven, daar wilde ik wat mee.”

Het wordt hospice en thuisondersteuning. „Dat laatste doe ik het allerliefste: bij de mensen thuis, in hun wereld, er volledig voor ze zijn. Piet had de keuze om thuis te sterven of niet. Wij hebben het zonder thuisondersteuning gered. Ik ben heel blij dat ik er nu voor kan zorgen dat mantelzorgers even rust krijgen. Ik weet hoe dat voelt.”

Vaderdag

Elk jaar kent een aantal moeilijke dagen, zoals de sterfdag van Piet op 28 maart. „Of Vaderdag die vaak samenvalt met de sterfdag van mijn eigen vader. Meestal brunchen we samen, met een foto van Piet op tafel. Dit jaar kwam de avond ervoor een moeder van een vriendje ons een mand met brood brengen. Zo lief. Dan schiet ik alweer vol.”

Het slagen van haar oudste dochter Nina was ook zoets. „Haar mentor vroeg vooraf netjes of zij tijdens haar praatje iets over haar vader zou zeggen. Nina wilde dat wel. Dat werd natuurlijk brullen, maar dat geeft niet. Verdrietig dat Piet er niet bij was, waren we toch al. In het begin verzuip je in die pijn, maar langzamerhand leer

▲ **Lyanne Holterman: „In het begin verzuip je in die pijn, maar langzamerhand leer je watertrappelen.”**

FOTO ANGELIEK DE JONGE

“**Er komt zoveel op je af als de dood plots bij je voor de deur staat**”

— Lyanne Holterman

je watertrappelen. Maar rouw is nooit klaar, het gaat door tot je zelf sterft.”

Holterman probeert inmiddels van haar expertise haar werk te maken met Stervens-druk, haar praktijk voor verlies- en rouwbegeleiding. „Er komt zoveel op je af als de dood plots bij je voor de deur staat. Met mijn ervaring en opleiding kan ik een heel gezin daarbij helpen.”

Botte pech

Ondertussen heeft het volgende verdriet zich aangekondigd. Haar zus heeft alvleesklierkanker en wordt niet meer beter. „We zijn nu bezig met het regelen van allerlei zaken. Soms word ik boos en vraag ik me af wat ik heb gedaan om dit allemaal te verdienen. Maar het is natuurlijk gewoon botte pech dat dit ons overkomt.”

Ze beseft ook dat ondanks alle ellende van dood en verdriet, er ook hele mooie dingen gebeuren. Zoals die mand met eten voor Vaderdag of de contacten met andere jonge weduwen van Netwerk Hemelrijk. „En na elke dienst in het hospice voel ik beter dat ik leef. Dan besef ik dat het fijn is dat ik er nog ben.”

Stichting Proxima Terminale Zorg is op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor hospice en thuisondersteuning.