



NU OP VROUW.NL

Beter slapen doe je zo

Astrid en Marianne zetten zich in voor weduwes

'Krijg je leven weer op de rit'

Ze waren al vriendinnen en werden plotseling ook lotgenoten: een maand na elkaar overleden de partners van Astrid van Heumen (56) en Marianne Heemskerk (60). Ze vonden niet alleen steun bij elkaar, maar richtten ook een platform op om andere weduwes – en inmiddels ook weduwnaars – te helpen de controle over hun leven terug te krijgen.

door Marion van Es

Astrid en Marianne leerden elkaar kennen via de school van hun kinderen en werden goede vriendinnen. Ze zouden eigenlijk net weer afspreken toen Lode op 2 augustus 2020 dood gevonden werd in een hotel. „Hij was al jaren depressief, maar zijn suicide kwam als een enorme schok voor mij en mijn dochter, die toen 13 was”, vertelt Astrid. „Hij had ook al zijn spullen, zoals kleding, fotoalbums en belangrijke papieren weggegaan. Alsof hij zijn leven had willen uitwissen. Dat maakte het afscheid extra verdrietig: ik kon niet aan zijn shirt ruiken of mijn dochter een trui van haar vader geven om in te slapen.”

Enorme schulden

Marianne: „Philip overleed krap een maand later, op 9 september. Hij moest een zware hartoperatie ondergaan, waaruit hij nooit wakker is geworden. Onze drie kinderen en ik bleven niet alleen achter met een immens verdriet, maar ook met een financiële nachtmerrie: er bleken enorme schulden te zijn, waardoor ik mijn huis moest verkopen. Op de 'kut-flat' zoals ik mijn nieuwe woning noemde, zocht ik troost in eten: een wijntje, een toastje, drie cornetto's achter elkaar... In korte tijd kwam ik 30 'traumakilo's' aan. Die zijn er inmiddels weer af hoor, maar ik had dus moeite mijn nieuwe leven op de rit te krijgen. Hoe vind je bijvoorbeeld als 56-jarige vrouw die al jaren uit het werkende leven is, opeens weer een baan?”

Hoewel ze allebei hun eigen problemen hadden, vonden de vriendinnen troost bij elkaar. „Andere vrienden proberen je wel te steunen, maar hebben geen idee waar je doorheen gaat”, zegt Marianne. „Ze zeggen bijvoorbeeld: 'je bent sterk, je komt er wel', maar dat is helemaal niet wat je wilt horen”, vult



Astrid aan. „De meeste mensen weten ook niet wat er allemaal op je afkomt als je partner plotseling overlijdt: een hypotheek die niet op jouw naam kan worden overgeschreven, rekeningen die tijdelijk geblokkeerd worden, ontbrekende wachtwoorden...”

Marianne kreeg zelfs te maken met een oplichter. „Een notaris die zich voordeed als een kennis van Philip en me wilde 'helpen'. Ik was al bijna met hem in zee gegaan toen een vriendin hem googelde en me waarschuwde dat hij veroordeeld was voor duistere praktijken. Zelf ben je op zo'n moment niet scherp: *widow brain*, heet dat.”

Struisvogel

„De eerste periode ga je als een soort struisvogel door het leven”, legt Astrid uit. „Je vergeet alles, slaapt niet meer, opent geen post, bent als het ware verdoofd. Na een paar maanden word je wakker en komt de realisatie dat je je leven weer op orde moet zien te krijgen. Maar hoe? We konden hier vrij weinig informatie over vinden, terwijl toch jaarlijks zo'n 60.000 mensen – meestal vrouwen – er alleen voor komen te staan na de dood van hun partner. Waarom moet iedereen dan steeds zelf het wiel uitvinden?”

Ze startten het platform Widows4Widows, om vrouwen

te voorzien van informatie en te steunen bij rouw en verlies. „Als oud-voorzitter van de Nederlandse Vrouwenraad heb ik me altijd hard gemaakt voor financiële zelfstandigheid en helaas is het nog steeds zo dat veel vrouwen het op dit vlak niet

'Hij liet een financiële nachtmerrie achter'

goed geregeld hebben voor zichzelf”, zegt Astrid. „We willen daarom helpen met zaken als administratie, financiën en werk, maar ook: hoe voorkom je eenzaamheid en hoe verbind je je met anderen? We hebben een app en organiseren evenementen voor lotgenoten. Zoals vanmiddag, op Internationale Weduwe Dag. Daar wordt echt niet alleen gehuild, hoor. Het is soms ook fijn om te lachen en over gewone dingen te praten, maar dan wel met mensen die hetzelfde hebben doorleefd.”

Omdat ook mannen tegenwoordig welkom zijn is het platform omgedoopt tot Widows and Widowers, dat nu door Astrid alleen wordt gerund. Marianne wilde zich op andere dingen richten, zoals het schrijven van een boek over het financiële

Astrid van Heumen (links) en Marianne Heemskerk: „De rouw blijft altijd bij je, maar je kunt ook weer gelukkig zijn.”

FOTO RICHARD MOUW

schijncomfort van een relatie. Ook blijft zij de host van podcast WidowTalk. „Daar komen zoveel mooie reacties op”, zegt ze enthousiast. „Door mijn eigen ervaringen weet ik precies welke vragen luisteraars hebben. Ik wil graag vrouwen wakker-schudden om geldzaken goed te regelen, maar ook om weer te leren genieten: onze partners zijn er niet meer, maar wij *leven*!”

Vijf jaar na het overlijden van Lode en Philip willen de vriendinnen andere weduwes en weduwnaars vooral hoop bieden. „Rouw is iets wat altijd bij je blijft”, zegt Marianne. „Soms wordt het verdriet dat een huilbui van vijf minuten op, de andere keer ben ik een week van slag. Maar dat betekent niet dat ik ongelukkig ben: mijn leven is goed, misschien zelfs beter dan ooit. Geluk en gemis kunnen naast elkaar bestaan.” Astrid: „Onze boodschap gaat niet over de dood, maar juist over het leven. We willen de wereld laten zien dat, als je de controle over je leven terugpakt, je vanzelf weer gelukkig wordt.”

Kijk voor meer info op widows-and-widowers.nl. Er zijn ook nog enkele plaatsen voor het event vanmiddag in Utrecht.

COLUMN

PSYCHIATER

ESTHER
VAN FENEMA

Jongens

Hij ligt op zijn bed. Gordijnen dicht, koptelefoon op. Buiten is het zomer, maar zijn kamer is donker en muf. Hij zweeft tussen jongen en man, maar zijn leven lijkt stil te staan. Nachtenlang is hij aan het gamen. School? Afgehaakt. Stage? Nooit aan begonnen. 'Hij wil niks', zegt zijn moeder wanhopig als we op huisbezoek komen. Ze maakt zich grote zorgen. Misschien wil hij wel, maar weet hij simpelweg niet hóé?

Steeds meer jonge mannen trekken zich volledig terug uit de samenleving. In Japan worden ze hikikomori genoemd, jongeren die zich langdurig isoleren. Volgens een recent onderzoek van het Japanse kabinet gaat het inmiddels om meer dan een half miljoen van deze moderne kluizenaars. Man worden in deze tijd is niet eenvoudig. Links zegt: 'Wees minder man'. Rechts roept: 'Word weer de man van vroeger'. Beide zijn karikaturen en doen jongens tekort.

Als psychiater zie ik jonge mannen vastlopen. In het schoolsysteem, de liefde, op de arbeidsmarkt. Vervolgens vinden ze online houvast in figuren als Andrew Tate, die hen een giftige vorm van mannelijkheid beloven. Terwijl vrouwen de afgelopen decennia enorme stappen hebben gezet, raken jongens steeds vaker achterop. In zijn bestseller

Man worden in deze tijd is niet eenvoudig

Of *Boys and Men* onderzoekt sociaal wetenschapper Richard Reeves waarom dit gebeurt. Hij laat zien hoe ons onderwijs vooral meisjes helpt floreren. En hoe de arbeidsmarkt steeds meer waarde hecht aan eigenschappen als empathie, zorg en communicatie. Eigenschappen die we nog te vaak als 'vrouwelijk' labelen. Waar blijft de ruimte voor jongens om hun kwaliteiten te ontwikkelen? Van nature nemen ze vaker risico's, zijn fysiek en impulsiever. Toch verwachten we in het basis-onderwijs van jongens hetzelfde gedrag als van meisjes: stilzitten, reflecteren, samenwerken. Als dat niet lukt, volgt al snel een label.

Wat jongens nodig hebben is geen preek over 'toxische mannelijkheid' maar een positieve, eigentijdse invulling van wat het betekent om nu man te zijn. Een nieuwe taal voor verantwoordelijkheid, ambitie, grenzen en zingeving. Dat begint thuis in het gezin en in het onderwijs. We moeten jongens helpen om hun kracht niet te onderdrukken, maar te begrijpen en in te zetten op een manier die hen én anderen recht doet.

Reeves pleit voor meer mannelijke leerkrachten, zeker op de basisschool. Rolmodellen die niet alleen presteren, maar ook verbinden. Die laten zien hoe je kunt vallen en weer kan opstaan. Hoe kwetsbaarheid en kracht samengaan. Jongens mogen niet worden overgelaten aan de algoritmes van YouTube en TikTok. We hebben een nieuwe visie nodig op mannelijkheid. Zonder vrouwen te dwarsbomen of de klok terug te draaien. Niet óf sterk óf zacht. Maar én én!

WWW.ESTHERVANFENEMA.NL