

HOOFDSTUK 1:

Mijn verhaal – Waarom oordelen mij raken

Het verhaal over mijn broer en de impact van oordelen

Ik neem je mee naar 31 maart 2009. Ik ben aan het werk in het hotel als receptioniste. Ik kijk even op mijn horloge en zie dat het 19.45u is, mijn shift zit er bijna op. Ik loop vast naar mijn postvakje waar mijn mobiele telefoon ligt. Ik zie vier gemiste oproepen van mijn moeder. Ik besef: hier moet iets aan de hand zijn. En als ik haar terugbel hoor ik: “Je broer is dood”. Ik val even stil en begin daarna vragen te stellen: “Hoezo, waarom, hoe weet je dit?” Even denk ik dat het een grap is, maar als het bericht van mijn moeder nog erger wordt, besef ik dat het echt waar is. “Hij is vermoord” zegt ze. Gevonden in de duinen van Hoek van Holland, begraven onder de grond, om nooit meer gevonden te worden. Gelukkig liep daar een gids die op zoek was naar paddenstoelen. Haar viel op dat de grond omgewoeld was en dus haalde ze de wijkagent erbij. Ik ben haar natuurlijk eeuwig dankbaar.

En dan volgt een periode van vooral ongeloof. Vermoord? Dat komt toch alleen voor in films, in thrillers? Ik noem het ook wel een roes; je komt in een soort bubbel. Misschien herken je dat wel als je zelf te maken hebt gehad met de dood. Er gebeurt ineens zoveel en continue de gedachte: “Huh, is dit echt gebeurd? Nehhh, dat kan toch niet.” Ongeloof. Steeds weer ongeloof. De roes heeft lang geduurd. Na een jaar voelde ik dat ik niet wist dat en hoe ik moest rouwen en ik vluchtte naar Mallorca, voor een week. Daar brak ik en heb ik zoveel gehuild. Ik wist niet eens dat ik dat kon, want ben van mezelf geen huiler.

En toen kwam de sluimertijd, 9 jaar lang. Ik ging door met mijn leven, had weinig verdriet, want wist niet goed hoe ik bij mijn gevoel moest komen en moest rouwen. Maar, ik wil je ook eerlijk zeggen dat mijn band niet al te best was met mijn broer. Vroeger, in mijn jeugd, vond ik hem maar een klootzak. Later, toen we volwassen waren, hadden we

wat minder contact, want we leefden elk ons eigen leven. We zagen elkaar op verjaardagen en hij kwam een keer bij mij op de koffie, in mijn flatje in Enschede toen. Dat was, als ik er nu op terugkijk, het enige broer-zus moment dat we hebben gehad in onze volwassentijd.

Maar ergens rond 2017 begon bij mij iets te broeien. Ik werd onrustig en zat met vragen over hem. Ik voelde me ook schuldig: had ik maar meer contact met hem opgenomen voordat hij overleed. Maar het was te laat. Ook was ik op zoek naar antwoorden over zijn gedrag. Hij was in mijn jeugd erg vervelend namelijk, waarom was dat eigenlijk? Ik besloot antwoorden te gaan zoeken in Zuid-Korea, want daar kwam mijn broer vandaan. Ik bezocht onder andere het weeshuis en tot mijn grote verbazing hadden ze zijn dossier nog! Het bleek dat mijn broer was gevonden op 25 december 1978, in een steegje. Een politieman deed zijn ronde, het was rond het vriespunt. Hij hoorde een baby'tje huilen en besloot te gaan kijken in het steegje. Daar in een vuilnisbak vond hij mijn broer. Toen hij de baby oppakte bleek het gewond aan zijn wang. In het ziekenhuis constateerde de arts dat dit door geweld moet zijn aangebracht. Na de bevalling, of misschien wel voor...

Mijn broer verbleef, na geopereerd te zijn aan zijn wang, negen maanden in een weeshuis, waar bleek dat ze de kindjes voedden op een hele efficiënte manier. In elk wiegje lag een schuimblok waarin precies een flesje paste. Op die manier konden de baby's op hun zij zelf drinken. Super efficiënt, maar niet goed voor de hechting. Hechting is de emotionele ontwikkeling tussen ouder en kind in het eerste levensjaar. En die bleek, nadat ik daar onderzoek naar deed, cruciaal. Mijn broer heeft zich dus niet goed kunnen hechten dat eerste levensjaar.

En toen ik dit ontdekte en begreep dat hij als zwaar beschadigd kindje naar Nederland kwam, kreeg ik begrip voor mijn broers gedrag vroeger. Helemaal toen ik ook hoorde dat hij flink gepest werd vroeger met zijn

‘andere oogjes’. Mijn broer heeft zich waarschijnlijk (ik kan het hem helaas niet meer vragen) nooit helemaal thuis en erkend gevoeld. En dat besef kan mij nog steeds verdrietig maken. Want ja, ik begrijp dat hij daardoor bepaald gedrag is gaan vertonen. Vervelend gedrag. Hij ging op zoek naar erkenning, waardering en vooral.. grenzen.

Door mijn zoektocht naar antwoorden ben ik iets gaan beseffen.

Gedrag komt ergens vandaan

Mijn broer is hier een mooi voorbeeld van natuurlijk, maar toen ik mij nog meer in gedrag verdiepte, realiseerde ik mij dat elk gedrag ergens vandaan komt. En dit is voor mij een helende gedachte als ik terugkijk naar die vervelende broer van vroeger. Ik heb nu begrip voor hem, maar ook voor vele anderen. Elk gedrag waar ik mij aan erger bedenk ik mij: Waar komt dit gedrag vandaan? Ik probeer mij dan ook nieuwsgierig op te stellen en soms stel ik de ander ook echt die vraag: “Goh, ik merk dat...En ben nieuwsgierig, waar komt dit door/vandaan?”

Naast alle gekke dingen waar je mee te maken krijgt na een moord in je familie, zoals rechtszittingen, Slachtofferhulp, spreekrecht en de pers, kregen we vooral te maken met oordelen en aannames.

“Eigen schuld, dikke bult”, “duidelijk een crimineel”, “zal wel aan de opvoeding liggen” “opgeruimd staat netjes”. En ik kan nog wel honderd andere nare reacties benoemen. En voor 2018 begreep ik de reacties ergens wel. De media zette hem namelijk neer als een zware crimineel, omgekomen in de onderwereld (daar is op het moment van schrijven echt nog veel onduidelijk over). Maar na 2018, toen ik besefte dat mijn broers gedrag ergens vandaan kwam, begon ik mij steeds meer te ergeren aan dit soort lompe reacties. Want ze kennen alleen maar de berichten uit de media, meer niet. Maar waar ze niet over nadenken, is dat zijn zusje, ik dus, alles leest. Dat zijn moeder alles leest. Dat zijn goede vrienden die hem intens missen, alles lezen. Die reacties

doen pijn en zijn onnodig. En zelfs in 2025 (het jaar waarin dit boek geschreven is) lees ik nog steeds nare reacties als mijn broer weer in het nieuws verschijnt.

Denk na voordat je je mening uit

Nu ik toch je aandacht heb, is dit toch wel echt een boodschap die ik je mee wil geven als je wel eens reageert op online nieuwsberichten. Bedenk: Heeft je mening meerwaarde en kun je er iemand mee kwetsen? Houd je mening dan toch maar voor je. Het heeft geen zin. Ik zie vaak negatieve reacties onder nieuwsberichten en ik kan mij zo inleven in hoe eventuele familieleden zich moeten voelen als ze die reacties lezen. En kijk maar eens hoe vaak de zin 'eigen schuld, dikke bult' wordt geschreven... In mijn keynote (lezing) die ik geef, kom ik ook met concrete voorbeelden van nare reacties, om je te laten zien wat men allemaal zo makkelijk schrijft.

“In mijn werk als nabestaandenbegeleider wil ik vrij zijn van oordelen. Hoe iemand rouwt en op welke manier, dat is niet aan mij om te beoordelen.

Toch merk ik dat mijn brein in slechts enkele seconden een eerste indruk vormt. Zodra iemand zijn of haar verhaal vertelt, ontstaat er automatisch een beeld in mijn hoofd. Daarom heb ik mezelf aangeleerd om hierbij stil te staan en mezelf vragen te stellen. Waarom denk ik dit? Waar is mijn mening op gebaseerd? Door hier bewust bij stil te staan, kan ik mijn eigen gedachten beter begrijpen en houd ik er rekening mee in mijn werk.

Ik kan het toelichten:

Rouw is een intense gebeurtenis, en iedereen gaat er op zijn eigen manier mee om. De een zoekt troost in een omhelzing, de ander duikt Tinder op, terwijl weer iemand anders zich terugtrekt en niemand wil zien.

Toch reageren mensen vaak geschokt als een nabestaande een nieuwe liefde vindt, vooral wanneer dat volgens hun redenering ‘te snel’ gebeurt. De laatste jaren zie je dit steeds vaker terug in de media, en iedereen heeft er een mening over. Maar laten we eerlijk zijn, dit is een persoonlijke keuze. Niemand anders heeft daar zeggenschap over. Als het degene gelukkig maakt, waarom niet? Ieder rouwt op zijn of haar manier.

Ik weet nog hoe het voor mijzelf was. In diezelfde situatie verlangde ik simpelweg naar een arm om me heen, iemand om mee onder de douche te staan. Misschien klinkt dat voor een ander vreemd, maar voor mij werkte het helend. Het gaf me het gevoel dat ik weer geliefd was”.

Mariëtte van Garderen

De Ijsbergtheorie

Gedrag komt dus altijd ergens vandaan. Maar om gedrag nog beter te begrijpen ga ik je wat vertellen over de ijsberg. Van een ijsberg zie je alleen het topje, de rest zit onder water. Zo is het ook met gedrag. Het gedrag wat je kunt waarnemen (je ziet iemand gapen of wegstijven), de kennis die iemand heeft (iemand deelt kennis met je) of de vaardigheden die je ziet (je ziet iemand iets doen), is allemaal boven water. Maar de verklaring voor het gedrag wat je ziet, zit onder water. Dit kunnen zijn normen en waarden, overtuigingen, trauma's, opvoeding, cultuur, motieven, opvattingen, etc.

Stel een collega van je onderbreekt jou steeds op de helft van je zin. Irritant toch? Dit kan bijvoorbeeld voortkomen uit diens jeugd. Je collega had misschien wel 5 broers en moest vechten voor een beetje aandacht. Overschreeuwt daarom snel. Of misschien is diegene zo snel afgeleid door bijvoorbeeld AD(H)D. Maar dit weet je natuurlijk allemaal niet, als je er niet naar vraagt.

En daarom is het zo belangrijk dat je ook onder water kijkt bij de ijsberg. “Maar HOE dan, Joske? Hoe doe je dat?” Ik hoor het je denken. Nou, heel simpel: door het gesprek aan te gaan met die bewuste collega. “Goh, ik merk dat je mij regelmatig onderbreekt op de helft van mijn zin en ben eigenlijk wel nieuwsgierig naar hoe dit komt”. Door het woord nieuwsgierig te gebruiken zal dit niet snel voelen als een oordeel en zal de collega waarschijnlijk jou een kijkje geven ‘onder water’. En zo niet, dan is daar misschien later meer ruimte voor, als je je nog eens nieuwsgierig opstelt. En zo kan het met elk gedrag waar je je aan ergert of iets dat je opvallend vindt. Stel, je ziet iemand met kleding die vrij opvallend is. Je kunt dan natuurlijk denken: oké apart, maar je kunt ook het gesprek aangaan vanuit die nieuwsgierigheid. Probeer het maar eens uit. Ik doe dit regelmatig en het levert mij vooral nieuwe inzichten op én leuke gesprekken. En ook ben ik hierdoor

een leuker mens geworden, omdat ik niet meteen oordeel maar eerst verder 'graaf' naar de oorzaak van het gedrag.

Samenvatting - Welk inzicht neem je mee en wat kun je hier morgen mee gaan doen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....