

Martien Versteegh

'Morgen om vier uur gaat onze moeder dood', zeiden Femke Mostert (40) en haar zus Laurien tegen elkaar. Ze zaten samen in de kroeg, want hun moeder wilde haar laatste avond alleen met hun vader doorbrengen. 'Ik heb vanaf het eerste moment achter haar beslissing gestaan, maar die avond en de dag erna waren onwezenlijk.' Het inspireerde kleinkunstenaar Femke tot het schrijven van het lied *Niet de ziekte aan de macht*. En nu – negen jaar later – tot het opzetten van de workshop Good-mourning.

Femke Mostert maakte lied en workshop over dood van moeder

'Niet de ziekte aan de macht'

In mei 2005 hoorde Anneke Linders dat ze ongeneeslijke longkanker had. 'De artsen gaven aan dat er mogelijkheden waren haar leven te rekken, maar ze wist meteen dat ze dát niet wilde. Ze wilde de regie niet kwijt en ze wilde het laatste deel van haar leven zeker niet in een ziekenhuis doorbrengen. Gelukkig had ze een fijne huisarts, waar ze veel steun aan had.'

Die vertelde dat ze vaak meemaakte dat mensen de beslissing toch gaan uitstellen, maar Anneke was heel beslist dat ze niet wilde dat haar man en kinderen zich haar als patiënt zouden herinneren.

Femke: 'Ik denk dat ze het deels ook voor ons deed. Ik vind dat heel dapper van haar.'

Zo gebeurde het dat Anneke in december van datzelfde jaar euthanasie kreeg, maar niet na eerst flink ruzie te hebben gemaakt met de SCEN-arts. 'Mijn moeder kon niet begrijpen dat daar iemand binnenkwam met een formulier vol vragen, die dan ging beslissen hoe zij aan haar einde zou komen. Het maakte haar razend om afhankelijk te zijn van iemand anders. Gelukkig stemde die arts, ondanks de felheid van mijn moeder, in met euthanasie. Ze was op dat moment nog relatief goed, dus het had ook anders kunnen lopen. Op 19 december ging ik 's ochtends vroeg met mijn zus naar Groningen om afscheid te nemen.'

Anneke was maatschappelijk werkster en had zelf in haar werk regelmatig te maken gehad met rouwverwerking. 'We spraken daar thuis veel over. Er waren geen taboes. Zelfs op haar sterfbed gaf ze ons nog lessen in rouw. De belangrijkste voor mij was denk ik dat ze zei dat alle emoties er mogen zijn.'

Opluchting > Dat is ook het uitgangspunt geworden voor de workshop Good-mourning die Femke heeft ontwikkeld om mensen te helpen in hun rouw. 'Je gaat door allerlei fases heen na het overlijden van een dierbaar iemand. Mijn relatie met mijn moeder was niet eenvoudig en dan zijn er ook momenten dat je opluchting voelt, omdat je nooit meer ruzie hoeft te maken bijvoorbeeld. Ook hadden we in die intense eerste periode na haar dood af en toe vreselijk de slappe lach. Het is belangrijk je daar niet schuldig over te voelen. Ik geloof dat een rouwproces nooit ophoudt. Maar het verandert natuurlijk wel. Ik vind het mooi dat ik nu het gevoel heb dat ik de lessen van mijn moeder kan toepassen in de praktijk en daar anderen mee kan helpen. Ik heb de workshop bedacht met mijn moeder op mijn schouder.'

Ze vervolgt: 'In de theaterwereld zeggen ze dat je minstens zeven jaar nodig hebt om iets te kunnen spelen dat je hebt meegemaakt. Ik

denk dat daar een kern van waarheid in zit. Dan kun je er met enige afstand naar kijken.' Misschien is het daarom dat ze het lied dat ze in de week na het overlijden van haar moeder schreef, dit jaar voor het eerst voor publiek gaat zingen. 'Tijdens de eerste repetitie moest ik flink huilen bij de tekst:

"Toen je merkte dat het slecht ging
heb je heel erg snel bedacht
dat je zonder pijn wil sterven
Niet de ziekte aan de macht
Zelf het tijdstip uitgekozen
en die dag dat is vandaag
Ben je bang om te vertrekken
vind je 't erg als ik dat vraag?"

Maar ik weet zeker dat ik het op het podium nu met de nodige afstand kan vertolken.'

Rouwverrijking > Ook bleek nu de tijd rijp voor het ontwikkelen van haar workshop over rouwen. 'Ik ben geen therapeut. Als mensen echt hulp nodig hebben, dan verwijs ik iemand door. Maar ik kan wel helpen. Ik wil ruimte creëren voor de relatie met de dierbare die er niet meer is, met creatieve oefeningen en humor. Ik noem het ook "rouwverrijking" in plaats van "rouwverwerking". Iedere relatie is uniek en iedereen rouwt op zijn eigen manier. Dus is geen workshop precies hetzelfde. Toen mijn moeder doodging, had ik het gevoel haar nog echt nodig te hebben. Ik was 31 en was erg op zoek in het leven. Nu zou het misschien iets makkelijker zijn geweest. Ik ben verder in het leven, sta steviger in mijn schoenen. Hoewel ik ook denk sterker geworden te zijn dankzij de keuzes van mijn moeder. En daar ben ik dankbaar voor.' ←

Good-mourning is een workshop over rouwen voor iedereen die niet wil vergeten. Voor iedereen die een dierbare heeft verloren en de behoefte voelt daar (weer) aandacht aan te geven. Meer informatie op: www.good-mourning.nl