

MARLIES BOUTENS EN DAPHNE TITECA SCHREVEN EEN BOEK OVER OPRUIMEN EN KOESTEREN NA VERLIES

“We willen dat mensen weten dat ze meer mogen”

Wat doe je met de spullen van iemand die er niet meer is of stilaan verandert door dementie? Voor Marlies Boutens en Daphne Titeca zijn voorwerpen van dierbaren veel meer dan materiële dingen: ze dragen herinneringen, verhalen en troost. In hun boek *Tastbare Troost* helpen ze mensen zoeken naar een evenwicht tussen vasthouden en loslaten. “Je hoeft niet alles los te laten om verder te kunnen,” zeggen ze.

Marlies is klinisch orthopedagoog, psychotherapeut en opruimcoach. Daphne is professioneel fotograaf en docent fotografie in het volwassenenonderwijs. Ze maakt graag fotoreportages van ondernemers. Zo leerden de twee elkaar kennen.

Van opruimen naar koesteren

Hun project Koester je verhaal ontstond heel spontaan. Marlies begeleidde mensen bij het opruimen van hun woning. Daphne ging soms mee om foto's te nemen vóór het opruimen begon. Vanuit die samenwerking groeiden workshops rond het fotograferen van dierbare spullen.

“Bij het opruimen van de woning van mijn overleden grootmoeder voelde ik intuïtief aan dat ik foto's moest nemen,” zegt Marlies. “Mijn familie is daar nu heel dankbaar voor, maar op dat moment stonden we daar eigenlijk niet bij stil.”

“Veel spullen verdwijnen uiteindelijk naar een zolder of kelder. Verder wordt er niets mee gedaan,” vertelt Marlies. “Maar in gesprekken merkte ik hoeveel emotie en betekenis in spullen zit.” Al snel merkten ze dat workshops en sociale media te weinig ruimte boden om ook met die emoties aan de slag te gaan. Zo groeide het idee voor een boek.

“Je mag gehecht zijn aan voorwerpen”

In *Tastbare Troost* staat één vraag centraal: hoe vind je balans tussen vasthouden en loslaten?

“Wanneer iemand overlijdt, blijven er duizenden spullen achter,” zegt Daphne. “Veel mensen willen dan alles bewaren, uit angst om herinneringen kwijt te raken. Maar je hebt niet alles nodig om iemand te blijven herinneren.”

Toch benadrukken ze dat iedereen anders omgaat met verlies. Waar de ene troost vindt in een paar voorwerpen,

heeft iemand anders nood aan veel meer tastbare herinneringen. “Een object kan een ingang zijn naar herinneringen,” vertelt Daphne. “Wanneer ik de broche van mijn oma vastneem, ben ik meteen terug bij momenten waarop zij die droeg. Of de sjaal van mijn moeder: die geur gaf mij enorm veel troost.”

Volgens Marlies mogen mensen ook milder zijn voor zichzelf én voor elkaar.

“Je mag gehecht zijn aan voorwerpen. Voor anderen lijkt het misschien ‘maar een bloempot’ of ‘maar een jas’, maar voor jou kan dat iets heel waardevols zijn. Daarom is het belangrijk om niet zomaar spullen weg te doen zonder overleg.”

“Een object kan een ingang zijn naar herinneringen.”

Kleine stappen zijn ook beweging

Veel mensen worstelen met de druk om “verder te moeten”. Ook wanneer het gaat over het opruimen van een woning. “Rouw heeft geen deadline,” zegt Marlies. “Mensen horen nog te vaak: ‘Ben je daar nu nog niet overheen?’”

Daarom pleiten ze voor zachtheid en tijd. In het boek geven ze ook heel concrete tips. Eén daarvan: fotografeer een woning vóór je begint op te ruimen. “De pantoffels naast de zetel, de jas aan het haakje, het onopgemaakte bed ... Dat zijn beelden waar mensen achteraf vaak veel troost uit halen,” zegt Daphne. “Niet nadat alles opgeruimd is, maar zoals het echt was.”

Nog een andere tip: moeilijke beslissingen mogen wachten.



"Ik heb dozen gevuld met spullen van mijn ouders," vertelt Daphne. "En ik heb tegen mijn huisgenoten gezegd: die blijven hier nu even staan, tot eind augustus. Je hoeft niet alles meteen te beslissen."

Volgens Marlies gaat balans niet alleen over spullen bewaren of wegdoen. "Het gaat ook over opnieuw leren leven. Je kan de kleren van je overleden partner bewaren én tegelijk nog geluk ervaren in het leven. Maar als iemand volledig vastloopt, nergens meer naartoe durft en alleen nog tussen de spullen leeft, dan is er misschien nood aan extra ondersteuning."

Belangrijk daarbij: die eerste stap hoeft niet groot te zijn. "Eén doos openen, één foto nemen, één gesprek voeren ... dat kan al genoeg zijn."

Nu al herinneringen maken voor later

Het boek is ook sterk verweven met de persoonlijke ervaringen van beide auteurs. Zo verwijst Daphne geregeld naar het verlies van haar moeder en grootouders. Ze ruimde de woning van haar grootouders en later ook het appartement van haar ouders op, toen haar vader, die demantie heeft, naar een woonzorgcentrum verhuisde.

"De tips die hielpen het opruimen van het huis van mijn

grootouders, gelden evengoed voor naasten van mensen met demantie," zegt ze. Want ook bij demantie is er vaak sprake van verlies, nog vóór iemand overlijdt. Dat zogenaamde "levend verlies" verdient volgens hen meer aandacht.

"Je kan nu al herinneringen maken die later waardevol worden," vertelt Daphne. "Ik heb laatst nog een mooi portret van mijn vader gemaakt. Ik nam een audio-opname op van zijn verhalen over vroeger. Ik liet hem mijn naam opschrijven zodat ik zijn handschrift zou hebben." Dat hoeven geen grote momenten te zijn. "Door bewust samen dingen te doen, ontstaan ook weer nieuwe herinneringen. Fotosessies met mijn vader waren uiteindelijk ook gewoon fijne momenten."

Ook Marlies' eigen ervaringen kleuren het boek. "Mijn zus kreeg een beroerte en daardoor ontdekten we ook een genetische ziekte in de familie. De evidentie van 'mensen sterven op leeftijd' was plots weg. Het confronteerde mij hoe kwetsbaar het leven is. Dat heeft mij tijdens het schrijven van het boek zeker beziggehouden."

"Mensen willen vooral hun verhaal vertellen"

Hoewel rouw een zwaar thema kan zijn, ervaren beide vrouwen hun werk vooral als betekenisvol. "Verrassend genoeg vond ik het minder moeilijk dan ik dacht," zegt Daphne. "Ik ben geen therapeut, dus ik had daar schrik voor. Wat als iemand helemaal vastloopt in emoties? Maar de meeste gesprekken zijn net heel warm. Mensen willen vooral hun verhaal vertellen en zijn dankbaar dat dat mag."

Voor Marlies is het werk vooral zingevend. "Het is een existentieel thema. Ja, het is zwaar, maar ook heel betekenisvol. Alleen moet ik bewust de lichtheid van het leven blijven binnenbrengen." Dat doet ze onder meer door de natuur in te trekken of bewust tijd te maken voor gewone gesprekken met familie en vrienden. "Ik ga graag de diepte in," lacht ze. "Dus ik moet soms echt durven om ook koe-tjes-en-kalfjesgesprekken goed genoeg te vinden."

"Je hoeft een dierbare niet weg te steken"

Wat hen het meest raakt? Mensen die het gevoel hebben dat er geen plaats is voor hun verdriet. Net daar willen Marlies en Daphne een ander geluid laten horen. "Ik wens mensen altijd veel zachtheid, warmte en troost na het overlijden van een dierbare," zegt Daphne. "Niet alleen sterkte." Marlies vult aan: "We moeten verdriet nog te vaak alleen dragen. Je moet niet alle ballen in de lucht houden. Je mag je laten dragen door anderen."

"We horen soms verhalen van mensen die een kamer niet meer durven binnen gaan," zegt Daphne. "Of mensen die denken dat ze alle foto's moeten weghalen om 'verder te gaan'. Volgens hen wordt er in onze samenleving nog te vaak gezwegen over overleden dierbaren. 'Wij doen een oproep: je mag je dierbare vasthouden, ook al kan het fysiek niet meer. Maar wel op een manier die bij jou past. Iedereen heeft daarin andere noden.'"



Sommige mensen gaan vaak naar een begraafplaats, anderen bijna nooit. En allebei is oké, want uiteindelijk draait rouw om verbinding. "Zolang je iemand herinnert en erover vertelt, blijft die persoon op een bepaalde manier bestaan," zegt Marlies. "Zoals in het liedje Testament van Bram Vermeulen: 'Dood ben ik pas als jij me bent vergeten.'"

Door voorwerpen zichtbaar te houden in huis, ontstaan ook nieuwe gesprekken en verbindingen tussen generaties. "Mijn zoon heeft mijn grootouders nooit gekend," vertelt Daphne. "Maar doordat hun spulletjes daar staan en we die verhalen blijven vertellen, weet hij toch wie zij waren."

Wat ze van elkaar leerden

Ook als co-auteurs leerden ze veel van elkaar. "Wat ik intuïtief al voelde rond fotografie, heeft Daphne mee taal gegeven," zegt Marlies. "Daardoor ben ik er zelf nog bewuster mee aan de slag gegaan."

Maar ook persoonlijk raakte hun samenwerking hen diep. "Van dichtbij zien hoe Daphne omging met het verlies van haar moeder, heeft mij hoop gegeven," zegt Marlies. "Ik dacht: als mij dit later overkomt, dan komt het misschien ook wel goed."

Daphne leerde dan weer hoe belangrijk het is om hulp te durven vragen. "Je hoeft daar niet alleen door," zegt ze. "Soms helpt het al als iemand gewoon met je meereijdt naar dat huis waar je niet alleen binnen wil. Mensen willen vaak echt helpen, ook al denken we soms van niet."

En misschien is dat uiteindelijk precies de kern van hun boodschap. "We willen dat mensen weten dat ze meer mogen," zegt Marlies. "Meer voelen. Meer vasthouden. Meer praten. Meer tijd nemen. Meer steun vragen."



Tastbare troost, liefdevol opruimen en koesteren na verlies: een zachte gids

Door Marlies Boutens en Daphne Titeca
Uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts

Verkrijg in de webshop van Marlies en Daphne koesterjeverhaal.be/shop,
via Standaard Boekhandel, Fnac en bol.com

