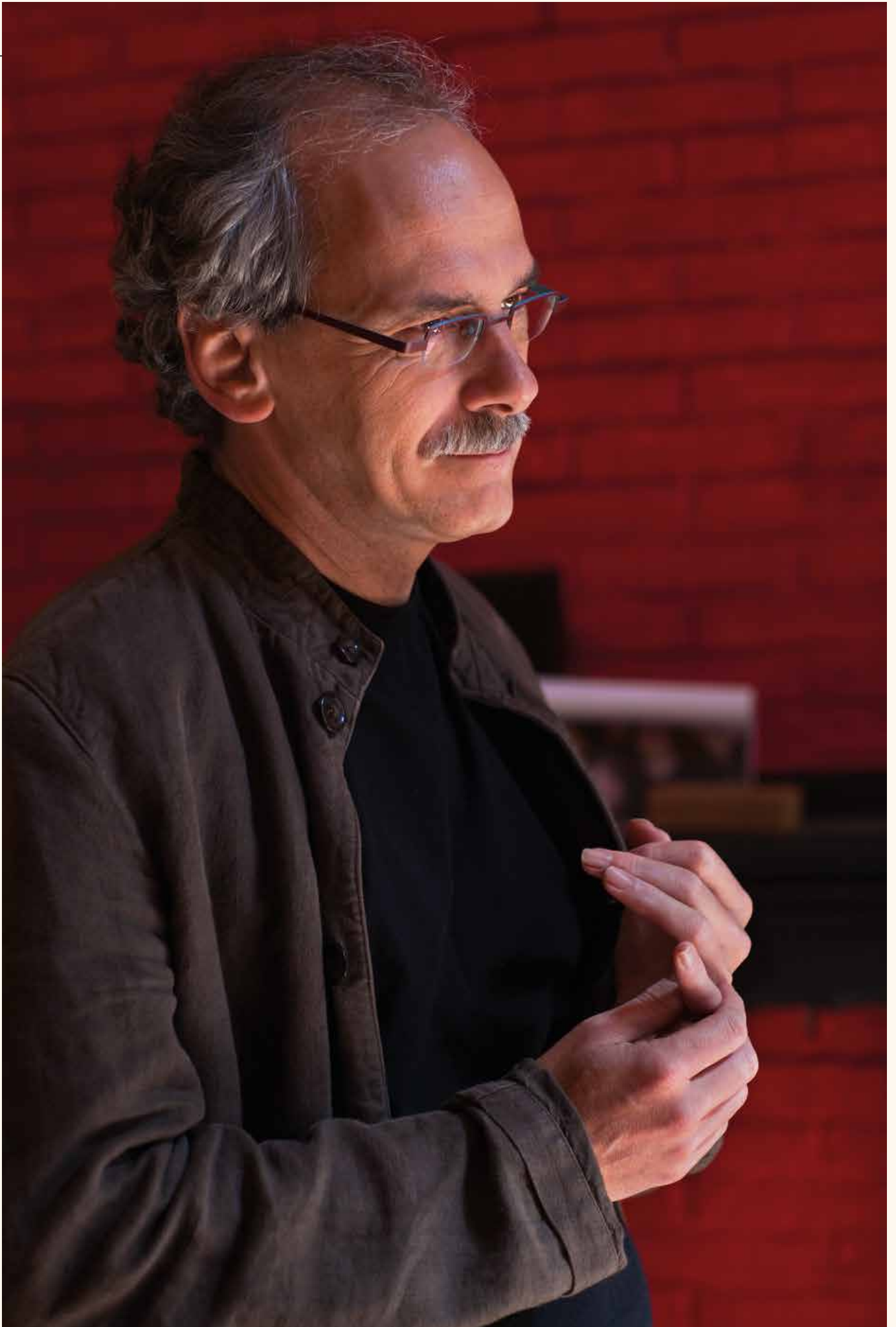




Carl Devos
over de nationale politiek



Johan Maes
over hoe te rouwen



Wie denkt er in deze dagen niet aan zijn of haar dierbaren? Wie voelt er nu niet de drang om het graf weer mooi te maken, nazorg te geven voor wie ons ooit tijdens hun leven zoveel zorg gaven: onze geliefden, onze ouders, onze familie, onze vrienden en helaas ook – God verbiede het – soms het allerergste, onze kinderen? We moeten vliegen, vallen rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan, zoals het liedje gaat, en toch... deze dagen stoppen we de dolle rit van ons jachtige leven, en houden we halt bij wie ons ooit zo dierbaar was. En nog. Terecht. En dus laten we ons graag weer inleiden in de wereld van juiste rouw en troost, en wel door een man met veel expertise op het vlak van verlies en rouw. Johan Maes is een integere en warme spreker, met enkele prachtige boeken op zijn palmares, een door hem gedragen postgraduaat én een praktijk. Een man met heel veel goede raad voor ons, want zijn we het rouwen niet verleerd?

Bijdrage 1 november - Rouwen, hoe doe je dat?

Johan Maes

psycho- en rouwtherapeut

Het rouwen verleerd? We zijn het heel lang geweest, zeer zeker. Wij hebben hier in het Westen heel lang de dood uit ons leven verbannen, hem ont-eigend als het ware, het leven gemedicaliseerd, de tekenen van herinnering verdreven, gesprekken gemedend, de andere kant opgekeken, op rouw een steeds kortere termijn geplakt, het in systemen gestoken, gefaseerd in ontkenning, afkopen, woede... tot de onvermijdelijke berusting. En die moest steeds vlugger komen. Je zegt het dus terecht: we hebben de dood en de daaraan onvermijdelijk gekoppelde rouw steeds meer weggemoffeld. Dat is zo vele decennia geweest. Dood paste niet in de onstuitbare vooruitgang, de onbegrensde mogelijkheden in het leven... Maar toch kan ik verheugd zeggen dat er de laatste jaren een kentering is. Er is de palliatieve zorg, er is de wetgeving rond euthanasie. Er komt ook weer plaats voor rouw. Helemaal anders dan voorheen, zeer zeker, maar zeker zo waardevol. Mensen geven het rouwen weer een plaats in hun leven en ze doen dat op een heel persoonlijke manier, terecht vind ik ook.

Vóór de ontkerkelijking werd iedereen in zijn rouw toch meer gesteund door de gemeenschap? Men waardeerde de termijn van drie maanden, de zwarte kledij gaf uiting aan de rouw, voor het huis lag een kruis van stro, de stoet ging traag door de gemeente... Allemaal heel zichtbare zaken toch?

Zeer zeker. En al die rituelen hadden hun waarde. De hele groep ging een eindje mee in het rouwproces. Maar toch moet ik gelijk een kanttekening maken: alles werd toch heel erg gefocust naar een overdracht en loslaten en vertrouwen in een hiernamaals, in een later... maar wat toen toch heel erg ontbrak was het persoonlijke gesprek in het nu waarin men zonder schroom zijn of haar verlies kwijt kon. Ik herinner me nog heel goed de dood van mijn jongere broertje, gehandicapt geboren, en gestorven op zeven jaar. De begrafenis gebeurde volgens de gangbare rituelen en geldende normen, maar ik herinner me toch vooral de wegende onbespreekbaarheid van zijn dood. Ik was best angstig, maar er werd daar in die tijd niet met kinderen over gesproken. Dat is nu gelukkig helemaal anders. Mensen hebben nu die rem niet meer om de dood en de zin of liever de zinloosheid ervan in vraag te stellen. Om te rebelleren, om in woede te ontsteken, om te rouwen zoals mensen het zelf willen, al houdt dat soms janken in, soms dagenlang zwijgen... We mogen nu eindelijk allemaal heel persoonlijk rouwen. Dat is een heel grote vooruitgang toch.

Gaat men daarbij soms niet te ver? Vlak voor de Dampoort zie ik een doodskist staan helemaal blauw-wit, met een gigantische Buffalo op? Moet kunnen?

En waarom niet? Als die man en zijn nabestaanden dat als een essentieel deel van zijn leven ervoeren, of als de overledene die wens heeft geuit, wat zou er dan op tegen zijn? Persoonlijke muziek spelen, een

powerpoint met foto's, de favoriete kledij ergens leggen, ... het individualiseren is heel belangrijk. Ook voor jongeren is dat heel belangrijk. Facebook heeft daar zijn verhaal in: de bewuste pagina kan heel belangrijk voor de verwerking zijn. Een kleine link, een foto, een gedichtje... op geijkte of zomaar plots, onverwachte dagen en momenten... en het wordt gedeeld en begrepen door anderen. Er wordt op gereageerd. We moeten de dichtste nabestaanden alle kansen geven om vorm te geven aan hun rouw, welke vorm die ook aanneemt, en vooral: we moeten de overledene weer eren. Ik vind dat een cruciaal woord in rouw: eren. En je zal begrijpen dat eren veel meer verwijst naar wie de persoon was tijdens zijn of haar leven, dan naar de kwetsuur van zijn overlijden en de mogelijke pijnlijke periode die voorafging.

U bedoelt?

Kijk, zo vaak nog wordt gezegd dat rouwen 'loslaten' is bv., geheel en al in de traditie die Freud al opstartte, en die later in allerlei stadia gegoten werd – waarvan de bekendste de opdeling is door Kübler-Ross met de ontkenning, het marchanderen, de woede, het verdriet en het aanvaarden. Nu heeft deze Zwitsers-Amerikaanse psychiater dat lang niet zo lineair bedoeld, maar helaas werd de fasering vaak gezien als 'verplicht te doorlopen' en in de zorg ook zo toegepast. Maar zo werkt het niet! Al die fasen lopen door elkaar, wisselen af, keren terug... Rouw heeft ook geen termijn, hé, daar staan geen jaren op. Het is iets dynamisch. Iets waar we gewoon mee moeten leren leven, het is een onderdeel van het leven zelf. Kijk, de beste definitie van rouwen is dat het de keerzijde van liefde is: de twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En dus zal je begrijpen dat rouwen eigenlijk betekent je geliefde weer eren. Anders dan toen hij of zij nog in leven was, maar even verrijkend, in beide betekenissen van het woord. Je liefde voor wie je moest verlaten, gaat met je mee. Daar uiting aan te geven, is hem of haar eren. Daar zit de sleutel van de juiste rouw. Rouw hoeft dus niet altijd en overal negatief te zijn. Verre van. Het bepaalt ons evenzeer als de liefde zelf. Het moge raar klinken misschien, maar we zouden nooit zijn geworden wie we zijn, zonder ooit onze geliefde te hebben gekend, en dat geldt zowel voor als na het overlijden. Natuurlijk moet je met die visie niet aan komen draven in de fase van de acute pijn om het verlies – en ook daar staat weer geen maand- of jaartal op! – maar in een rijpere fase is het de kunst om op die manier met het verlies om te leren gaan: de geliefde en zijn liefde weer eren. En daar schuilt, raar genoeg, veel leven in. Ook van wie je moest verlaten.

En hoe doen we dat, onze overleden geliefde eren?

Och, daar bestaan geen algemene regels voor. Dat kan zijn dat je een kenmerk van hem of haar nu bij jezelf wil bewaren, zoals aandacht voor een bepaalde kunst of voor de natuur of voor een goed doel...; of het kan zijn door over je geliefde te praten, door zijn of haar levenswerk verder te zetten, door er gewoon dankbaar weer aan terug te denken... Die houding van eren en

danken zal je rouw in het juiste daglicht plaatsen: rouw heeft een facet van verdriet, uiteraard, maar ze geeft op termijn ook kans tot een kracht, een veerkracht die je soms niet voor mogelijk houdt.

Mentale veerkracht?

Dat bedoel ik, ja. Mensen overwinnen fysiek heel wat ziektes, en er is van nature een fysieke weerbaarheid tegen ontelbaar veel mogelijke lichamelijke bacteriële en virale ziektes van buitenaf, maar ook mentaal geloof ik heel sterk in de menselijke veerkracht. Ook in mijn therapie ga ik daarvan uit overigens: als mensen heel vroeg in de rouwfase bij me aanlopen zet ik dan ook heel erg in op wat ik 'normaliseren' noem. De tijd gunnen om iemand te laten herstellen van de harde klap. En dat herstel zit dan in de focus op wat het normale van het leven uitmaakt. Want daar heeft de acute rouwende heel erg nood aan: iemand rond zich te weten die garant staat voor het vaste stramien van het leven. Voor de structuur. De houvast. En die het toch nog onder alles liggende geloof in het leven verder verpersoonlijkt.

Mentale veerkracht?

Is dat de sleutel voor wie iemand dichtbij in rouw vindt? Is het zo dat de omgeving moet handelen?

Grotendeels wel, ja. Er zijn. Meer niet. En luisteren natuurlijk, het verhaal laten vertellen, keer op keer. Dat is de essentie van alle steun. De luisterende nabijheid. Laten voelen dat je er bent. Eens polsen of je geen boodschappen kan doen. Of je misschien eens niet moet blijven slapen in de logeerkamer. Of een wandeling soms geen deugd zou doen? En laten gebeuren wat gebeurt: niet weglopen van de grote pijnmomenten, van het grote verdriet, dat onvermijdelijk nu en dan naar boven zal komen, maar evenzo niet bang zijn van lange stiltes. Geen dooddoeners zeggen, als: tijd heelt alle wonden; of het komt allemaal wel goed... Of het verhaal overnemen en zeggen: ja, ik heb het ook al meegemaakt en bij mij was het... Neen, daar heeft de rouwende geen enkele boodschap aan. Maar wel aan het verzekeren dat het brood weer op tafel komt, dat de kinderen aan school worden opgehaald, dat de koffie geurt, de tuin wordt gesnoeid... een rouwende snakt naar de zekerheid en bestendiging van het dagelijkse leven, te midden van zijn eigen stuurloosheid. Naar iemand nog die het schip bestuurt, en het niet heeft verlaten, zoals helaas sommigen dan wel doen. Maar ook de rouwende zelf heeft een opdracht: hij hoort toch aan te geven wat hij of zij wil, want het is voor de omgeving niet altijd in te schatten waar de noden en behoeftes op dat moment juist liggen.

Maar is het niet meestal zo dat tijd inderdaad toch veel wonden heelt?

Misschien, maar zo overtuigd ben ik daar niet van. Ik zie het ook helemaal anders eigenlijk. De wonden bepalen je mee. Ze zullen misschien wel dichtgroeien maar ze zullen zichtbaar blijven, en vaak ook weer gewoon opengaan. Dat ontkennen heeft geen enkele zin. En het volkse gezegd dat 'er een jaar moet overgaan, of een tweede' is een kwakkel. Natuurlijk is het eerste jaar met de terugkeer van de verjaardag, de familiedagen, kerst en nieuw enz.

Maar is het niet meestal zo dat tijd inderdaad toch veel wonden heelt?

Misschien, maar zo overtuigd ben ik daar niet van. Ik zie het ook helemaal anders eigenlijk. De wonden bepalen je mee. Ze zullen misschien wel dichtgroeien maar ze zullen zichtbaar blijven, en vaak ook weer gewoon opengaan. Dat ontkennen heeft geen enkele zin. En het volkse gezegd dat 'er een jaar moet overgaan, of een tweede' is een kwakkel. Natuurlijk is het eerste jaar met de terugkeer van de verjaardag, de familiedagen, kerst en nieuw enz.



Ik herinner me toch vooral het verplichte zwijgen, de wegende onbespreekbaarheid van de dood van mijn jonge broertje.

heel pijnlijk, en het eerste jaar is dan alles supervers, maar om dan gelijk te zeggen dat het het jaar nadien al heel wat lichter zal zijn, is een brug te ver. Rouwen doe je levenslang. Nogmaals als liefde en rouw hand in hand gaan, is dat toch ook normaal? Wie zou de ware liefde ooit los willen laten? Wie de ware rouw? Rouw bepaalt je mee, levenslang. En rouw kan ook het mooie in je aanspreken, en het verder kansen geven. Je kan er mogelijk ook door groeien, je helpen om je leven een diepere zin te geven, raar genoeg soms je relatie herbronnen of jezelf... Rouw heeft met een moeilijk woord, een transformatiekracht.

Familie en vrienden zijn dus heel belangrijk, begrijp ik toch? Hun nabijheid is vitaal?

Heel erg, ja. Ik ben dan ook geen grote pleitbezorger van onmiddellijke therapie na een verlies. Geloof me, als mensen heel vlug in de rouwfase bij me op therapie komen, kan ik niet veel meer dan te laten 'normaliseren'. Mensen die zich in onvermijdbare huilbuien storten, die hypersensitief worden voor auditieve of visuele prikkels, die soms denken echt gek te worden... dat kunnen vaak nog symptomen zijn van een normale acute rouwfase in een toch 'abnormale' situatie, immers, je bent een dierbare verloren. Wat kan je dan doen als therapeut, als alles nog zo pril is? Het verhaal laten vertellen, het verlies laten komen, luisteren, steeds weer, de structuur van het dagelijkse leven beetje bij beetje terug laten keren. Dat alles is essentieel. Je moet daarbij ook empathisch zijn uiteraard, maar tegelijk ook niet te veel: afstand is belangrijk. Jij moet immers de zekerheid en de vertrouwdheid met het leven zijn die zij dan juist missen. In een latere fase, als rouw dan toch problematisch zou blijken voor de rouwende – te veel pijn, te veel verdriet, niet in staat het leven terug op te nemen – probeer ik dan, naast het nog altijd aanwezige verdriet, toch de deur open te zetten naar het mooie van wie men verloren is: waarom raakt dit heengaan je zo diep? De golf van beschrijvingen die dan volgt, is vaak een heel mooi en dankbaar snoer van liefde. Iets wat stilaan weer een leidraad kan worden voor het vervolg in het leven. En stilaan komt de liefde weer binnen, laat men het mooie weer toe. Met vallen en opstaan, zeker weten. Maar dat geeft niet. Dat is ook de kern van rouw. Het gaat nooit helemaal over. Een zakdoek die je haar of hem ooit gaf, een favoriete liedje... het kan genoeg zijn om weer de dijk even te breken. Maar zodra de liefde weer binnen is gekomen, is het herstel steeds nabijer dan voorheen. Rouwen is openen en sluiten, altijd weer.

Het komt dan toch altijd goed, mogelijk met therapie, maar het lukt altijd?

Toch enige nuance. Kijk. Even een paar cijfers. Er sterven jaarlijks zo'n 100.000 mensen. Bij een overlijden worden gemiddeld 4 tot 6 nabestaanden hard getroffen. 9 op 10 van die mensen kunnen hun rouw een plaats geven. 1 op 10 dus niet. Dat is dan meestal ten gevolge van wat men noemt 'gecompliceerde rouw', iets waar ik nu niet te uitvoerig op in zal gaan, maar het woord zegt al veel natuurlijk: rouw kan complex worden omdat de rouwpijn acuut blijft en te intens, omdat men moeite heeft het definitieve van het verlies te erkennen en men blijft hopen op een terugkeer, en zodoende het eigen leven stillegt, omdat men een hechtingsproblematiek meedraagt waarbij bv. verlies erg veel angst oproept. En het overlijden stort de nabestaande dan in een identiteitscrisis, met alle gevolgen van dien. Nu is dit altijd wel de kern van rouw – je identiteit die mee bepaald werd door de overledene wordt in vraag gesteld en je weet niet onmiddellijk hoe die te herstellen – maar bij gecompliceerde rouw is de identiteit eigenlijk altijd al problematisch geweest door een verstoorde hechting, alleen die crisis was

niet zichtbaar.

De pijn van rouwen schuilt dus au fond altijd in het verliezen van je identiteit?

Zeer zeker. Uiteraard is rouwen eerst en vooral de pijn om het verlies van je dierbare, maar dat verlies haalt tegelijk je eigen identiteit overhoop. En zoiets bezorgt iedereen onnoemelijk veel angst. Want daar hebben we het nog niet over gehad, maar naast het onmiskenbare verdriet bij rouw is er een tweede evenzeer bepalende factor, met name de angst. En die is helaas veel moeilijker te keren. Angst als in de vragen: hoe moet het nu verder? Zal ik dit alleen aankunnen? Wie gaat er nu voor me zorgen als ik ziek ben? Waar haal ik de middelen om verder te bestaan? Gaan de kinderen me nog bezoeken nu? Enz. Die angst kan heel ver gaan en iemand volledig onderuit halen, en nogmaals, angst is veel moeilijker te kanaliseren dan verdriet. Overigens wil ik hier ook nog zeggen dat rouw dus ook niet beperkt blijft tot overlijdens, maar mensen ook treft bij een scheiding, bij het niet halen van een doel, bij het verliezen van een job. Telkens je identiteit geschokt en geschaad wordt, ervaar je rouw. Rouw is heel gelaagd en heeft veel facetten, en dat heeft het Engels heel goed begrepen met zijn drie mogelijk woordelijke varianten waar wij het alleen met 'rouw' moeten stellen: grief, mourning en bereavement.

Die angst kan wel héél groot worden bij ongewone overlijdens vermoed ik?

Een zelfdoding is bv. wel heel moeilijk te plaatsen. Het laat de overledene achter in een wenteling van schuld, verwijt, pijn en liefde, zowat alle gevoelens tegelijk. Ook dan is het heel belangrijk er toch te zijn. Ook van

die grote pijn en twijfel niet weg te lopen. Te laten weten dat de vermenging van al die gevoelens tegelijk normaal is. En dan later, beetje bij beetje, weer plaats vrij te maken voor wie de persoon was voor die noodlottige einddaad. Wat hij of zij betekende voor wie achterblijft. Het gemis vindt zijn oorzaak in het gedeelde daarvoor. En daar ook schuilt de kracht om verder te gaan.

Dat is het ergste, zelfmoord?

Je kan niet in gradaties praten, maar natuurlijk, hoe tegennatuurlijker een overlijden, hoe moeilijker het te plaatsen valt. In die optiek is het verliezen van een kind natuurlijk ook heel erg. Het past niet. Het hoort niet. Jongere mensen horen niet te sterven. Dat is zo tegennatuurlijk, staat zo haaks op hoe het leven altijd ervaren wordt, dat het ons onderuit haalt. Je kan dan als vriend of familie alleen maar het hoofd buigen en er zijn. Telkens weer: er zijn. Niet weggelopen. Woorden zijn vaak onmachtig, maar onze aanwezigheid is dat niet. En men mag ook zeker niet bang zijn de naam van de overledene te noemen. In de naam schuilt de persoon zelf. Dat is hem of haar aanhalen. Ook voor wie een doodgeboren kind had, is het heel belangrijk het kindje verder te benoemen: je hebt geen drie, maar wel vier kinderen bv. En zo is het ook. Pas heel veel later, kan er beetje bij beetje plaats komen om het schone van het kind zelf verder mee te nemen. Maar ik begrijp heel



Ik vind dat een cruciaal woord in rouw: eren. We moeten de overledene weer eren.



Aanraders

Boeken: **Gehavend** – notities voor eigen-wijs rouwen (Johan Maes)

Ze zeggen dat het overgaat (Johan Maes en Evamaria Jansen)

Postgraduaat: **Rouw- en verliesconsulent** (Arteveldehogeschool)

Therapie: **expertise rouw- en traumatherapie** (zie: www.johan-maes.co)

goed dat deze woorden heel kwetsbaar zijn... eigenlijk is stilte hier vaak heel erg op zijn plaats.

Het is ook het zinloze van de dood dat ons telkens weer onderuit haalt? Van elke dood?

Mensen zijn betekenisgevers. Ze geven betekenis, ook aan wat ze niet begrijpen kunnen. En de dood heeft daar bij uitstek natuurlijk een heel belangrijk plaats in. Een dodelijk ongeval door een dronken chauffeur, een terminale kanker, een ongelukkige val... dat alles zullen mensen als zinloos ervaren. En toch zullen ze er betekenis proberen aan te geven.

Kunnen we even goed stellen dat mensen zingeverers zijn, of is er een nuance met de 'betekenisgevers' waarover u het hebt?

Er is een nuance, zeker. De dood door een dronken chauffeur is totaal zinloos en daar kan je op geen enkele manier een zin aan geven. Maar betekenis dan weer wel. In het woord betekenis schuilt 'teken', en we proberen inderdaad tekens te zien in alledaagse verschijnselen. Enkele voorbeelden? Een roodborstje komt op het graf zitten, en dat was net het favoriete vogeltje van de overledene. Op de dag van de uitvaart, speelt tijdens de rit naar het kerkhof toevallig zijn of haar favoriete liedje op de radio... Je komt op je werk en in het bureau zie je op tafel het laatst gelezen boek liggen... Die tekens helpen en dragen ons weer wat verder.

Moeten we het plaatsen van kaarsjes en kransen bij een overlijden ook zo zien? Bij de aanslagen bijvoorbeeld, komen mensen samen en hangen kaartjes, branden kaarsen, leggen bloemen...

Het totaal zinloze van de massa-aanslagen treft iedereen. Wat je niet kan begrijpen, haalt je onderuit en probeer je dus toch betekenis te geven. Dat mensen samenkomen, is een natuurlijke reflex: mensen komen samen omdat dat geborgenheid geeft, zekerheid. En de uitgedrukte symbolen willen betekenis geven. Hoop uitdrukken, op een toekomst die men toch weer uit wil spreken, ondanks het zinloze en het gewelddadige van de

aanslag. Zo probeert men daar in groep overheen te komen... Want dat blijft natuurlijk waar: collectieve symbolen en rituelen hebben ook hun rol te spelen uiteraard. Ze zorgen op hun manier voor verankering en veiligheid. Verder: in verband met de aanslagen in Brussel bv. Ik kan de berichtgeving begrijpen die up-to-date wil zijn, maar het uitmelken in eindeloze details vind ik totaal onnodig. We moeten informatie krijgen, en mensen hebben daar ook behoefte aan, maar het moet objectieve informatie zijn die zich niet verliest in een eindeloze herhaling en een veelheid van details. Het ongelimiteerd tonen van foto's van wie getroffen werd bv., vind ik erover. Niemand kan al die informatie even zinvol blijven verwerken. Bij uitbreiding zou ik zelfs zeggen dat er gewoon in het alledaagse nieuws een deontologische code zou moeten komen die de veelheid aan gewelddadige beelden inperkt. Hoe moeten mensen al die doden op tv een plaats blijven geven?

Ik leid eruit af dat u ook niet alle dagen alle journaals afschuimt?

Stellig niet. Mijn levenspad heeft me via de sociale agogiek tot in de palliatieve zorg geleid waarin ik een van de pioniers was. Daar ervoer ik de nood tot verdere bekwaamheid in rouw en troost. En zo ben ik nu al tientallen jaren dagelijks bezig met rouw. Ik schreef er een paar boeken over, geef er aan Arteveldehogeschool een postgraduaat over, en heb een eigen therapeutische praktijk. Je zal begrijpen dat ik daarbuiten met volle teugen van het leven wil genieten: van mijn kleinkinderen bv., van mooie kunst, gedichten, muziek, wandelen in de natuur... Aan een extra negatieve beeldenstroom op tv heb ik echt geen behoefte. Daar is het leven toch ook wel te mooi voor.

Tot slot: het valt me op dat u het woord 'troost' maar heel weinig laat vallen?

Etymologisch, naar de oorsprong van het woord, zou 'troost' verwijzen naar de loyale verhouding in de middeleeuwen tussen leenman en leenheer. Het woord troost linkt zich dus aan 'vertrouwen'. Verder heeft het ook

een connectie met het woord 'eik'. Stevigheid. Zekerheid. Iets wat de tijd doorstaat. Troost bestaat dus uit veiligheid, vertrouwen, stevigheid bieden als een stevige eik in de storm van emoties. Een heel belangrijk aspect, zeer zeker. Maar het focust dus vooral op wat de ander kan doen voor wie rouwende is. De persoon zelf die rouwt, probeer ik in zijn rouw toch vooral een uitweg te bieden die hij zelf in kan slaan. Rouw is een door en door menselijk fenomeen dat natuurlijk verdriet en angst in zich herbergt, maar evenzeer kansen, en naar die kansen verwijs ik graag. De kans om de liefde die je zo mist mee te nemen en door te geven. De kans om weer gelukkig te zijn. De kans om de overledene te eren. Daar wil ik blijvend op inzetten, met schroom en me heel erg bewust van hoe moeilijk het vaak is en kan zijn: dat wie men mist, nog mee verder groeien kan in wie overblijft. De relatie gaat verder. Mensen groeien door.

Dank je.

Heel graag gedaan.

Verlies haalt tegelijk je eigen identiteit overhoop.
En zo iets bezorgt iedereen onnoemelijk veel angst.