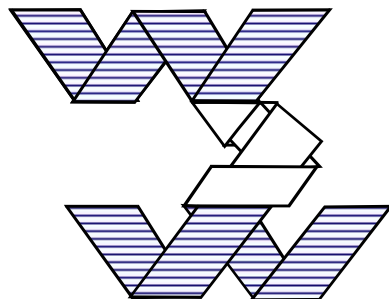




VERENIGING VOOR WEDUWEN EN WEDUWNAARS

NATIONAAL

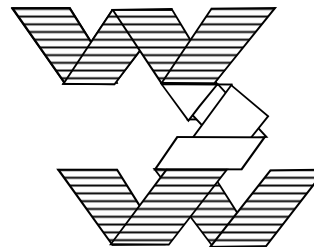


JAARGANG 41
NUMMER 2
AUGUSTUS 2021

Afzendadres: F. Dedrie, Dorpsstraat 18 bus 2 - 8680 Koekelare

Erkenningsnummer P308478
VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

AFGIFTEKANTOOR: 8680 KOEKELARE



WW-contactadressen uit alle provincies vindt u op de gele middenkatern.

In dit nummer vindt u:

Je partner verliezen als je ouder wordt	2
Coronawensen	6
Overall (Toon Hermans)	7
Vrijheid na corona (Lotte Debrouwere)	8
Schrijf jouw verhaal	9
Wandelen: blaren	11
Eigen werking	12

Redactie: Frans Dedrie
Typwerk en lay-out: Anne Mie Vercrusysse
Organisatie rekening: Iban:BE49 8600 0480 0771
(BIC: SPAABE22) van
Vereniging voor
Weduwen en Weduwnaars
3010 KESSEL-LO

Website:
<http://www.weduwenenweduwnaars.be>



EDITO

Beste WW'ers,

Velen vonden de weg naar het internet via Teams, Zoom, Facebook, Whatsapp, videobellen. Maar ook via telefoon en deurgesprekken op voldoende afstand zochten we contact. Online activiteiten werden in het leven geroepen om toch die verbinding te kunnen houden met elkaar.

In aanloop naar deze zomer komt er eindelijk licht aan het eind van de coronatunnel. Vele van onze leden hebben al hun volledige of alvast hun eerste vaccinatie gekregen. Dankzij de beperkingen die zijn omgezet naar mogelijkheden, zet dit de deur weer open om meer samen te ondernemen. Ons sociale leven wordt weer uitgebreid, met inachtnaam van de geldende omgangsregels.

Vele afdelingen plannen weer fiets- en wandeltochten langs wegen die bezaaid zijn met een zee aan klapprozen, velen pikken weer een terrasje mee, maken uitstapjes en zetten gezellige babbelmomenten op het programma. Andere ludieke, actieve momenten zoals kubben, petanque, minigolfen en vooral gezellige etentjes worden ook weer op het programma gezet.

Hoopvol gestemd door deze "hernieuwde" start van onze WW-werking, wensen wij jullie dan ook een "deugddoende" zomer toe met vele "veilige" ontmoetingen.



Patricia en het ganse Nationale bestuursteam

Je partner verliezen als je ouder wordt

Je partner verliezen op latere leeftijd, het overkwam Marie-Ange (73) vorig jaar. Na de dood van haar man Eric, waarmee ze 50 jaar getrouwd was, gaat ze door een enorm verdriet. Ze mist hem nog elke dag, maar door contact met lotgenoten slaagt ze er in om de draad beetje bij beetje terug op te pikken. Een gesprek....

Eric en jij waren 50 jaar getrouwd. Begin je je dan stilletjesaan voor te bereiden op een leven alleen?

"Ik heb altijd gedacht dat we onsterfelijk waren. Nooit heb ik rekening gehouden met het idee mijn partner te verliezen of het leven niet meer samen te beleven. Zelfs toen hij al ernstig ziek was, aanvaardde ik niet dat Eric dood zou gaan. Met mijn verstand besepte ik ergens wel dat het er niet goed uitzag, maar toch kon ik niet geloven dat hij zou vertrekken. Zijn dood kwam dus onverwacht voor mij, het was echt een shock. Als ik er nu aan terugdenk, zie ik pas dat hij mij op het einde signalen gaf, dat het niet meer ging. Die heb ik toen niet gezien. Ik heb geen afscheid genomen van hem. Daar voel ik mij ongelooflijk schuldig over."

En als het moment dan toch daar is, als je plots alleen komt te staan, hoe ga je daar dan meer om?

"In het begin ben je verdoofd. Het is alsof je onder een stolp leeft. Het leven rondom jou gaat verder, maar jij staat stil."

"In het begin ben je verdoofd. Het is alsof je onder een stolp leeft. Het leven rondom jou gaat verder, maar jij staat stil. Een heel vreemd gevoel. Er zijn zo veel praktische dingen die je in orde moet brengen."

Je partner verliezen als je ouder wordt

Het overlijdensbericht moet de deur uit, de dienst moet geregeld worden,... Gelukkig was ik goed omringd. Zeker mijn kinderen waren een enorme steun. Ik weet niet hoe ik het anders klaargespeeld had.”

“Toen de verdoving was uitgewerkt, kwam het immense verdriet. Ook vandaag nog kan het verdriet als een tsunami op mij afkomen.”

Denk je dat het anders is om je partner op jonge of op oudere leeftijd te verliezen?

“Hoe ouder je wordt, hoe meer het als normaal beschouwd wordt dat je je partner verliest. Alsof het iets is dat je zomaar moet kunnen aanvaarden en plaatsen. Maar je partner verliezen doet op elke leeftijd immens veel pijn. Bovendien heb je als oudere geen job meer waarop je kunt terugvallen. Ook de kinderen zijn het huis uit. Daardoor is het voor mij elke dag opnieuw zoeken naar een goede reden om uit bed te komen.”

Wat is het grootste verschil, nu Eric er niet meer is?

“Wat heel confronterend is, is dat mijn status veranderd is door het verliezen van mijn partner. 50 jaar lang waren we een koppel. Onze namen werden in één adem genoemd, het was altijd Marie-Ange en Eric. Nu ben ik weduwe. Zijn dood dwingt mij om in de spiegel te

“Als je ouder bent moet je het zomaar kunnen aanvaarden en plaatsen dat je je partner verliest.”

kijken en mij af te vragen wie ik ben zonder hem. Het is alsof de helft van mij geamputeerd werd en dat ik terug heel moet worden. Dat ik geen contact meer heb met hem, vind ik het ergste. 50 jaar lang hebben we samen geleefd en ons leven op elkaar afgestemd. Eric is nu mijn innerlijke coach.

Je partner verliezen als je ouder wordt

Hoe gaat je omgeving ermee om?

“Ik merk dat mensen niet altijd goed weten of ze wel over Eric mogen praten. Ze durven het gesprek niet goed aangaan. Maar ik heb af en toe nood om over hem te praten, en dat is niet altijd met verdriet. Eigenlijk is het enige wat iemand kan doen: actief luisteren. Ik weet dat mensen mij geen raad kunnen geven, dat vraag ik ook niet. Mij gewoon laten zijn, en luisteren, dat is genoeg.”

“In het begin word je overal uitgenodigd. Ik werd overal op de koffie gevraagd. Na een tijdje vervallen mensen meer en meer in ‘We zullen dan eens afspreken’ of ‘Je moet maar eens binnenspringen.’ Daar komt uiteindelijk meestal niets van in huis. Maar meer en meer durf ik toch op die uitnodigingen ingaan. Dan stel ik meteen een datum voor. Mensen zijn best genereus. Ze willen graag iets voor je doen, ze weten alleen niet hoe.”



En je kinderen? Hoe benaderen ze jou?

“Mijn kinderen gaan ook door een moeilijk rouwproces. Ik merk dat zij anders staan ten opzichte van mij sinds het overlijden van Eric. Ze zijn overbezorgd en willen zoveel mogelijk nabij zijn. Ze bedoelen het natuurlijk heel goed, maar ik wil niet dat ze elk weekend rekening moeten houden met mij. Toen hun vader er nog was, vroegen ze ook niet naar onze weekendplannen. We waren jonge, actieve zeventigers met een eigen leven.”

Je partner verliezen als je ouder wordt

Heb je professionele hulp gezocht in je rouwproces?

“Ik ben via via bij een WW-groep terechtgekomen. Enkele mensen in mijn omgeving hadden mij aangeraden om eens deel te nemen aan een bijeenkomst. Ik dacht ‘baat het niet, dan schaadt het niet’. Dat was echt een openbaring. Mensen die hun partner verliezen kunnen het daar eens zeggen. Ze zijn het een beetje kwijt. Soms heb ik ook een heel dankbaar gevoel na een bijeenkomst.”

Is het een grote hulp om met mensen te praten die hetzelfde meegemaakt hebben?

“Bij de groep heb ik geleerd dat het normaal is dat ik nog steeds veel verdriet heb. Eric is intussen toch al een jaar overleden: zou mijn verdriet niet minder moeten zijn, zou ik niet verder moeten staan in mijn rouwproces...? Door met mensen te praten die hetzelfde meegemaakt hebben, besef ik dat ik niet abnormaal ben. Dat is een hele opluchting.”

“Ik heb mij aangesloten bij een rouwzorggroep. Dat was echt een openbaring. Ik heb er zo veel geleerd.”

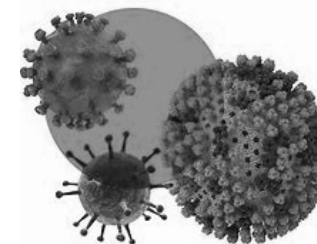
Hoe kijk je nu naar je toekomst?

“Ik weet nu dat het oké is om af en toe eens een dekentjesdag te hebben. Zo een dag dat het echt niet gaat en dat je de energie niet hebt om zelfs maar de telefoon op te nemen. Op zo’n dag mag je je in een dekentje nestelen. Maar de volgende dag, moet je weer doorgaan. Het is niet gemakkelijk om altijd opnieuw de kracht te vinden om op te staan. Maar tegenwoordig zijn er toch al meer goede dagen dan slechte. Dat geeft hoop.”

(Bron: Contact april 2021)

Coronawensen

**Afstand houden is wat moet
Hoest of nies niet in mijn snoet
Volg de regels die er zijn
Al zijn ze soms ook minder fijn**



**Vermaak je in en om het huis
Blijf alsjeblieft, gewoon maar thuis
Was je handen goed, op elke dag
Met wat zeep, soms schrobben mag**

**Bekommer je om je medemens
Dat is geen regel, maar een wens
Word niet boos of agressief
En doe ook nu, gewoon maar lief**

**Ook al is het soms lastig en zwaar
Is deze tijd best onzeker en naar
Doe vooral datgene wat nu moet
Dan komt uiteindelijk alles goed**

OVERAL

Mijn armen zijn leeg nu jij er niet meer bent
en niemand anders past er in
en zo is het met mijn huis,
met de stoelen rond de tafel en met het bed.
En zo is het met de morgen, de middag, de avond
en de nacht.

Zo is het met mijn leven.

Niemand anders past er in zoals jij er in paste.

Er zijn er die lief voor me zijn,
door mijn haren strijken en lieve zinnen zeggen,
ze geven me moed en licht in het donker.
Ze maken mijn bed op en zien hoe leeg het is.
Ze halen voor mij de appels uit de kelder
en nemen een voetbalwedstrijd voor me op.
Ze komen in dichte drommen naar het huis waar ik liedjes zing
en ze klappen in hun handen.
En er liggen bloemen in het voetlicht, avond aan avond.
En toch... ook met de bloemen in mijn armen zijn ze leeg.

Maar vergis je niet, ik ben niet eenzaam, ik ben niet alleen.
Wel mijn lijf en mijn ogen,
maar altijd zijn we samen.

Ook hier in de Kempen, in dit kleine hotel,
waar we zo dikwijls sliepen in ditzelfde grote bed.

Mijn groet aan haar is een gebed geworden.

Niet dat ik bid voor haar. Zij doet het voor mij.

Zij maakt het beter dan ik.

Zij is uitgestegen boven onze menselijke hulpeloosheid.

Ik ben nog nergens.

Zij is overal.

Toon Hermans

“Het water is heerlijk”



Vrijheid na corona?

Ria staat vandaag alleen op. De pyjama van haar man Frans ligt nog opgevouwen op zijn hoofdkussen, aan zijn kant van het bed. De kant het dichtst bij de deur “zodat ik je kan beschermen als er een inbreker komt”, grinnikte hij dan.



Ria leest en hoort dat iedereen jubelt vandaag, op de dag van de vrijheid. Omdat alles weer mag, of toch heel veel. Maar Ria huilt vanbinnen. Frans is overleden aan corona, dat is nu al zes maanden zo. Het rouwrumoer is verstomd en de kinderen hebben weer hun eigen besognes in steden ver weg van haar. Heel af en toe komt nog eens een kleinkind binnengewaaid. Ria blijft vooral alleen achter, samen met de stilte.

Ze zet nog altijd koffie voor twee, ook al is ze alleen. Op zondag moet ze slikken, dat ze geen ronde suisse meer voor hem moet kopen. Ze moet slikken dat ze de doodgewone dingen niet meer met hem kan doen. Ria weet dat ze niet alleen is, dat er veel mensen van haar leeftijd hun man of vrouw hebben verloren door dat virus. Ze weet dat niet alleen zij moeite heeft om de dag te beginnen. Ze weet dat samen met haar, nog veel mensen het grote gemis voelen. Mensen die niet meer samen met de elektrische fiets door de polders kunnen fietsen. Niet meer samen proeven van de eerste aardbeien in de moestuin of het laatste streepje zon als de avond valt. Ria is met veel Weduwen en weduwnaars die alleen achterblijven, op het slagveld van verdriet dat corona heeft veroorzaakt. Vrijheid na corona? Ja, met een donker, schurend randje.

Lotte Debrouwere
(Bron: Het Nieuwsblad 09/06/21)

SCHRIJF JOUW VERHAAL



Koen (35) verloor zowel zijn echtgenote Marie-Jeanne als het tweede kindje Laura in het kraambed. Hij beschrijft de ups en vele downs en besluit: "Ik kan alleen maar hopen dat velen de moed krijgen weer op te staan. En dat ze kunnen zeggen: ik heb nog recht op wat geluk, ik sta ervoor open, maar ik vergeet nooit wat en wie er geweest is..." **Zijn verhaal (ingekort).**

En daar stond ik dan, 34 jaar, gelukkig getrouwd en trotse vader van Pieter-Jan, 4 jaar, hartpatiëntje maar volledig aan de beterhand, omringd door artsen, verpleging en familie die me vasthielden om me het weglopen te beletten. Wat een heuglijke gebeurtenis moest worden, veranderde in een nachtmerrie die me nog altijd achtervolgt. Eerst de dood van Laura, het lang verwachte dochttertje: koud, stijf en met een blauw-zwart gezichtje. Ze had zo'n mooie meid kunnen worden! Na slopende uren verloor ik ook Marie-Jeanne, moeder van mijn kinderen, vrouw van mijn leven, 32 jaar. In haar dood zo mooi. Goddank heeft ze niet geleden. Dat maakten ze me toch wijs! Valium verzacht maar ten dele. Alle condolaties van bijna het voltallige personeel van alle diensten (zij was er zelf verpleegster) ten spijt, was er maar één gedachte die vorm had: hoe moest ik gaan uitleggen aan een kind van vier jaar dat zijn moeke nooit meer ging terugkomen. Geen uitstapjes meer, geen taartjes bakken, niet meer tussen ons liggen op een luie morgen. Niks meer. Alles weg. Van de uitvaart herinner ik me bijna niets. Alles was wazig. Door verdriet. Maar ook door de pillen die als snoepjes naar binnen gingen. 's Avonds in een licht ongeval betrokken. De mensen herkenden me door de publiciteit op mijn wagen. Geen erg, geen gevolg. Nooit zoveel steun en sympathie ontvangen als toen. Mijn moed verzamelen duurde drie dagen en stilletjes hebben Pieter-Jan en ikzelf geweest, in het grote bed van vake en moeke.

SCHRIJF JOUW VERHAAL

EEN LANGE LIJDENSWEG

Wist ik veel dat ik toen aan het beginpunt stond van een lange lijdensweg die me veel domme dingen ging laten doen. De zaak, die we tezamen opgebouwd hadden, begon te verwateren. Pieter-Jan werd het middelpunt van getrek bij de vrederechter, vervreemde van mij (maar kwam nadien 100-voudig in liefde terug). Ikzelf belandde op intensieve zorgen na een poging tot zelfdoding. Door toevallige omstandigheden leerde ik ook iemand kennen - Karen, 15 jaar jonger - van wie ik zielsveel begon te houden, maar wie ik het knap lastig maakte. Een jaar later liep die relatie vast. Ik dacht dat er na Marie-Jeanne geen sporen meer waren om te leven. Blijkbaar bestaan die wel. Ik zie Marie-Jeanne nog heel graag, maar het tastbare is weg. En daar heb ik het moeilijk mee.

EEN NIEUWE HORIZON

Maar ik heb wel Pieter-Jan nog. Ik koester hem zoals ik mijn 11-jarig huwelijk koesterde. Met enige professionele hulp krabbel ik langzaam terug uit die put. Ik krijg weer levensmoed en kracht. Er is weer hoop. Meer hoeft niet voor 't ogenblik. Een nieuwe horizon ontdekken, geeft vleugels. Veel vrienden blijven weg, nieuwe komen in de plaats. Sommige oude vrienden keren terug. Niet iedereen weet hoe met zo'n situatie om te gaan. Ik vergeef het hen, begrijp hen. Blij dat het hen niet overkwam. Alleen, ik begrijp niet waarom het mij moest overkomen. Maar ja, miserie klopt nu eenmaal méér op de deur dan het geluk. Het geeft je wel een heel andere visie op het leven. Ik wens één ieder van ons een plaatsje in de zon toe, in het licht en de warmte, elk op zijn manier.

Moet ik een blaar openprikken?

Het zomerse weer lokt je naar buiten en je trekt je wandelschoenen aan. Na een fikse wandeltocht kom je thuis met een blaar op je voet. Zo'n met vocht of bloed gevulde blaas is vervelend en voor veel mensen heel herkenbaar. Maar moet je die blaas openprikken of doe je dat beter niet?



Als je een blaas hebt, moet je in principe niets doen om die te behandelen. Wanneer de blaas veroorzaakt werd door druk of wrijving, dan zal die vanzelf verdwijnen. Door de blaas dicht te laten, kan ze bovendien niet vuil worden en besmet raken. Eventueel kun je de blaas tijdelijk afschermen met een wondpleister. Let daarbij wel op dat je de blaas niet openscheurt.

Er zijn wel uitzonderingen. Als je blaas pijn doet, als die erg groot is of op een drukplaats ligt zoals je voetzolen. Die blazen kun je beter wel doorprikken. Zo voorkom je dat ze openscheuren en eventueel infecteren. Het volstaat om je blaas te doorprikken. Je hoeft geen stukjes huid van de blaas te verwijderen.

Hoe pak je dat aan? Begin met de huid te reinigen met water en zeep. Prik vervolgens op enkele plaatsen aan de rand van de blaas en evenwijdig met de huid met een ontsmette of steriele naald. Je maakt je naald steriel door ze bijvoorbeeld in een vlam te houden. Druk het vocht van het midden naar de prikplaatsen en dep het vocht weg. Ontsmet de blaas en dek het ten slotte af met een wondpleister of gaasje.

Voel je tijdens de wandeling een blaas opkomen? Kijk dan even na wat er op die plek op je voet drukt en probeer de oorzaak weg te halen. Kleef ook een pleister over de geïrriteerde huid.

Nieuwe onthaalfolders

We doen een oproep aan al de WW-leden: maak de 'Vereniging voor Weduwen en Weduwnaars' bekend in jouw stad of gemeente, bij vrienden en kennissen, bij lotgenoten... Op aanvraag kunnen onthaalfolders GRATIS bekomen worden op het WW-secretariaat (fransdedrie@gmail.com of 051-58 08 85). Die worden opgestuurd via Bpost. Alvast bedankt voor de medewerking.



Provinciaal Bestuurder West-Vlaanderen

Omwille van gezondheidsredenen nam Georges Mortier ontslag als lid van de Raad van Bestuur namens de provincie West-Vlaanderen. Gedurende 13 jaar was Georges tevens webmaster van de WW. Wij danken hem voor zijn inzet op nationaal vlak, al die jaren.

Hierbij doet het nationaal bestuur een oproep aan de West-Vlaamse leden: wil je de taak van provinciaal bestuurder op je nemen? Neem dan contact op met secretaris Frans Dedrie.

Hoe groot is de WW-familie?

Op 1 juli 2021 telde de WW-computer precies 926 leden.

- ➔ West-Vlaanderen: 418 (w.o. 37 nieuwe leden)
- ➔ Antwerpen 192 (w.o. 9 nieuwe leden)
- ➔ Oost-Vlaanderen: 141 (w.o. 23 nieuwe leden)
- ➔ Limburg 126 (w.o. 23 nieuwe leden)
- ➔ Vlaams-Brabant 49 (w.o. 2 nieuwe leden)

Moderne opa's en oma's...

Het antwoordapparaat van opa's en oma's van tegenwoordig



Goedendag, ik ben momenteel niet bereikbaar
maar je kan een bericht achterlaten
door gebruik te maken van de volgende codes:

- ... Ben je een van de kinderen: toets 1
- ... Als ik op de kleinkinderen moet passen: toets 2
- ... Als jullie mijn auto dringend nodig hebben: toets 3
- ... Als ik de was en de strijk moet doen: toets 4
- ... Als ik bij jullie thuis moet oppassen: toets 5
- ... Als ik de kinderen van school moet halen: toets 6
- ... Als er voor aanstaande zondag een taart gebakken moet worden: toets 7
- ... Als jullie allemaal naar huis komen en mee-eten: toets 8
- ... Als ik een klus moet komen doen: toets 9
- ... Als je een van mijn vrienden bent: toets 10
en spreek je boodschap in na de piepton.
Ik bel je terug zodra ik tijd heb....

Elke dag opnieuw

bewijst de

Vereniging

voor

Weduwen en Weduwnaars

de noodzaak

van haar

bestaan...

