

liefde en intimiteit. Ik ging al snel op zoek naar een vriendin, een vrouwenlichaam, terwijl ik eerst nog dingen voor mezelf had uit te zoeken.'

### Vluchtgedrag?

'Groot vluchtgedrag; ook een mannelijke beweging. Vluchten in seks, zodat je de pijn van het verlies niet hoeft te voelen. In mijn praktijk zie ik veel compensatiedrang. Of het nou vluchten in drugs, alcohol, keihard werken, sporten of seks is; ik begrijp het allemaal. Op het moment zelf werkt het, maar het is geen duurzame methode.'

**In *Tranen van liefde* schrijf je: 'Wat me misschien nog wel het meest dwarszit, is dat we steeds meer in staat zijn om zonder jou verder te leven. Juist dat is onverdraaglijk.'**

'Ik weet nog hoezeer je er in het begin van schrikt als je je ineens realiseert dat er een paar uur voorbij zijn gegaan zonder dat je aan diegene hebt gedacht. Inmiddels zijn er hele periodes waarin ik niet aan Jennifer denk. Is dat erg?'

### Zeg jij het maar.

'Nee. Het is een goed teken. Ik denk vaak genoeg wél aan haar. Bijvoorbeeld als ik een vrouw zie lopen met een blauwe sjaal en een zwart leren

jasje: de kleding die ze droeg op de dag dat ze verongelukte. Of als Eamonn aan zijn nieuwe opleiding begint, en zij staat niet naast me om hem uit te zwaaien. Het blijft zo zonde dat zij zo veel dingen van de kinderen niet meer heeft kunnen meemaken. En andersom misschien nog wel meer. Eamonn is inmiddels 19: hij leeft al langer zonder zijn moeder dan met.'

**Je schreef in *Tranen van liefde*: 'Na een maandje of zes vindt de omgeving het eigenlijk wel welletjes met het gerouw.'**

'Ja, maar dat kun je hun niet kwalijk nemen. Mensen die verlies hebben geleden zijn vaak niet gemakkelijk in de omgang. Je denkt onwillekeurig toch: hé, zie je niet hoe groot mijn pijn is? Daardoor is het confronterend dat anderen doorgaan met hun leven. Maar zolang er mensen zijn bij wie je terecht kunt, is dat niet erg.'

**Jouw vader verloor zijn eerste echtgenote jong en een van jouw halfbroers werd - eerder dan jij - ook vroeg weduwnaar. Toch steunde hij jou niet echt, en kwam je andere broer pas maanden later bij je langs. Begreep jij dat?'**

'Ik heb hun niet om steun gevraagd en



zij hebben het ons niet gegeven. Na veertien jaar buitenland waren we niet meer zo close. Als therapeut ben ik gaan inzien hoe we binnen ons gezin allemaal op ons eigen eiland omgingen met verdriet en gemis. De afgelopen jaren hebben we elkaar meer gevonden en gaan we geregeld samen eten. Eigenlijk zijn we nu van alles aan het inhalen.'

**Hoe reageerde je zelf toen je broer zijn vrouw verloor?'**

'Jennifer was toen in verwachting van ons eerste kind, dus mijn schrik om haar plotselinge dood betrof ik vooral op



**Veel mannen vluchten in drugs, alcohol, werken, sporten of seks om pijn niet te voelen**

mezelf. 'Stel je voor dat...' Ik kon me niet voorstellen hoe het moest zijn om de liefde van je leven te verliezen. Ik heb de tekst voor het bidprentje geschreven en de kist helpen dragen. Iets doen; dat kon ik wel. Maar emotionele steun bieden? Ik had geen idee.'

**Op welke manier ben jij wezenlijk veranderd door de dood van Jennifer?'**

'Ik heb geleerd mijn emoties te laten zien. En ik ben er meer. 'Heb geen spijt van wat je wel of niet hebt gedaan', zei Jennifer altijd, maar ik had er meer kunnen zijn als vader en partner. Dat ik na haar dood zo'n nadrukkelijk aanwezige vader ben geworden, is ook compensatiegedrag.'

**Je bent een betere vader geworden.**

'Een betere vader, een betere man.'

**Op een bepaalde manier wel treurig.**

'Ja. Buitengewoon treurig.'

Tim Overdiek en Wim van Lent: *Als de man verliest - omgaan met tegenslag, verdriet en rouw*. Uitgeverij Balans; 288 pagina's; €21,99. Op 4/10 reiken de auteurs in Pakhuis de Zwijger in Amsterdam de eerste exemplaren uit aan hun zoons.