



*‘Een ingrijpend verlies heeft op den duur ook betekenis. Het geeft naast verdriet, pijn en gemis ook zin aan je leven. (...) Het is helemaal niet gek om te zeggen dat je leven na verlies ook rijker is geworden.’*

Uit: *Als de man verliest. Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw*

Op 22 oktober is het tien jaar geleden dat Tim Overdijk (54) zijn vrouw Jennifer, 41, verloor. Overdijk is op 22 oktober 2009 adjunct-hoofdredacteur bij de NOS en twaalf maanden terug uit het buitenland, waar hij in de veertien jaar ervoor als correspondent voor de NOS achtereenvolgens uit New York, Washington en Londen had bericht. Zijn Amerikaanse vrouw had hij eerder al leren kennen, toen hij in 1991 als sportverslaggever van *Het Parool* belde naar de Olympische researchafdeling van het Amerikaanse CBS Sports, waar Jennifer Nolan, die op het punt stond om naar huis te gaan, toch nog een laatste telefoontje aanmaakte.

Er volgden meer telefoontjes, faxen, Jennifer kwam naar Nederland en twee jaar later vestigden ze zich samen in de VS. Ze kregen twee zoons: Sander en Eamonn.

Als ze na veertien jaar terug zijn in Nederland, vindt Jennifer dat er een hond in huis moet komen. Mastiff Elsa wordt geadopteerd uit Spanje. Twee dagen later gaan Jennifer en haar zoons er met Elsa op uit. Als ze richting park lopen, ziet Sander dat de hond het speeltje uit haar bek heeft laten vallen. Jennifer gaat het speeltje halen, steekt weer over bij het zebrapad – waar het licht voor haar op groen staat – en wordt aangereken door een motoragent. Diezelfde nacht overlijdt ze in het ziekenhuis.

In 2010 verschijnt van Tim Overdijk het boek *Tranen van liefde*, over zijn eerste jaar als weduwnaar. Zes jaar later zegt hij zijn baan bij de NOS op en schoot zichzelf om tot therapeutisch coach, gespecialiseerd in rouw en verlies. Aanstaaende dinsdag verschijnt *Als de man verliest*, dat hij samen met Wim van Lent schreef, al dertig jaar een op mannen gerichte therapeut.

**Jullie citeren klinisch psycholoog Manu Keirse: ‘Mannen missen de taal van rouw. Zij hebben geen woorden, geen zinnen klaar.’ Hoe kan dat?**  
‘Vrouwen leren van hun moeder om over intieme zaken te praten. Ze voeren ook makkelijker zulke gesprekken. Vaders en zoons die dat doen zijn op één hand te tellen. Als je dan een situatie van verlies meemaakt, kun je niet eens de gevoelens herkennen. Ik krijg regelmatig mannen in mijn praktijk aan wie ik zie dat ze stukgaan, maar die toch blijven glimlachen. Omdat we het zo hebben geleerd.’

**Wat hebben jullie dan geleerd?**  
‘Ik heb niet meegekregen dat het oké was om diepe emoties te tonen. Ik was 13 jaar toen mijn vader stierf. Hij kreeg thuis een hartaanval en zakte in zijn stoel onderuit. Mijn broers en ik werden naar boven gestuurd. Vervolgens kwam de pastoor ons vertellen

dat onze vader nu bij de vader in de hemel was. Na de uitvaart is er nooit meer echt over gesproken. Zoals er ook nooit was gesproken over de dood van mijn vaders eerste vrouw, de moeder van mijn drie halfbroers. Ik heb mijn broers ook nooit over haar horen praten.’

**Op welke manier was jouw reactie op de dood van Jennifer typisch mannelijk?**  
‘Heel erg uitstralen dat ik het alleen ging doen, dat ik niemand nodig had. Ik wilde aan de buitenwereld niet laten zien hoe zwaar ik het had. Dat is een mannelijke beweging. Ik heb van mij en mijn zoons ook een nogal mannelijke drie-eenheid gemaakt. Terwijl ik de jongens misschien af en toe bij moederfiguren had moeten stellen. Maar gelukkig heb ik ook veel wél goed gedaan. Door het verdriet te tonen en daarmee aan mijn zoons te laten zien: het mag er zijn. In onze familie werd vroeger niet gesproken over de dood, ik heb dat bewust heel anders gedaan. Dat moest ook wel: het was te groot en te onverwacht, dus ik kon mijn tranen niet stoppen. Maar ik had me moeten realiseren dat er veel meer nodig was dan ik zelf kon. Simpele dingen, zoals mensen toestaan voor me te koken.’

‘Wat ik óók goed heb gedaan is onmiddellijk met Sander en Eamonn naar een psycholoog gaan die het trauma van het ongeluk met ze kon bespreken. Sander is een jaar later teruggegaan, omdat hij last bleef houden van de beelden. Die gesprekken hebben hem echt geholpen.’

**Nu is er een boek, waarin jullie mannen leren omgaan met verlies. Ben jij zelf wel eens in therapie geweest?**  
‘Nee, op een paar gesprekken met mijn co-auteur Wim na. En door de opleiding tot therapeutisch coach heb ik voldoende inzicht in mijn rouw om Jennifer en mijn vader gekregen. Over de dood raak je nooit uitgeleerd. Dat houd ik oudere cliënten in mijn praktijk ook altijd voor. Momenteel begeleid ik iemand die nu pas komt rouwen om zijn vader, die veertig jaar geleden is gestorven. Ik ben blij dat hij het doet. Je móét die pijn een keer onder ogen zien. Een belangrijke boodschap in ons boek is: deel je gevoelens met je partner, laat je zien aan je kinderen en ga op zoek naar je vader. Welke band had je met hem, hoe ging hij om met zijn vader?’

Het voorwoord van *Als de man verliest* is geschreven door Peter van Uhm, die één dag in functie was als Commandant der Strijdmachten, toen de eerste militair die sneuvelde onder zijn bewind zijn eigen zoon Dennis bleek te zijn. Het boek bevat – behalve observaties over de innerlijke wereld van rouwende mannen, therapeutische tips, wetenschappelijke inzichten en de aansporing tot het beginnen van



## In 2009 verloor Tim Overdijk, toen nog journalist, zijn vrouw. Nu is hij therapeut, gespecialiseerd in verlies. Met zijn boek *Als de man verliest* wil hij mannen leren hun emoties écht te ervaren.

Door **Antoinette Scheulderman** Foto's **Aisha Zeijpveld**

# Man, durf te rouwen

een ‘mannengroep’ – interviews met tien bekende mannen over allerlei vormen van verlies. Muzikant Douwe Bob vertelt over de breuk met zijn grote liefde, ex-schaatser Falko Zandstra over zijn faillissement, theatermaker Marc de Hond over het verlies van gezondheid, presentator Humberto Tan over de dood van zijn broers en schrijver A.F.Th van der Heijden over het verongelukken van zoon Tonio.

**A.F.Th van der Heijden noemt de dood van zijn zoon in 2010 ‘nergens goed voor’. Hij zegt: ‘Ik kan geen enkele zin aan Tonio’s dood ontdekken.’ Zelf schreef jij in *Tranen van Liefde*: ‘Jennifers overlijden was niet voor niets geweest. Het tragische verlies heeft van mij een andere man gemaakt. Beter en completer.’**  
‘Adri en zijn vrouw kiezen ervoor om de wond open te laten, omdat ze denken: als ik het ga doorleven – in plaats van door te leven – verdwijnt Tonio. Dat begrijp ik wel. Maar als Adri bij mij in de stoel zou zitten, zou ik ermee aan de slag willen gaan. Want wat levert het je op, om die wond open te houden?’

**Jullie zijn er stellig in dat het leven na verlies beter kan worden. Ik vraag me af of dat voor iedereen opgaat. Voor sommige mensen wordt het leven gewoon nooit meer zo leuk als ervoor.**  
‘Sure. De dingen die je hebt beleefd met degene van wie je hield, ga je nooit meer met een ander beleven. Maar voor mezelf geldt dat ik nu ook heel leuke dingen met andere vrouwen doe, waarvan ik denk: zo leuk had ik het met Jennifer misschien niet kunnen hebben. Terwijl er ook een fase is geweest waarin ik zeker wist dat mijn leven nooit ook nog maar een beetje leuk zou worden. Maar dat gebeurt toch. Dat durf ik te beloven. Als je maar wel het rouwwerk verricht, wordt het beter.’

**Wat is dan ‘beter’?**  
‘Het wordt nooit meer hetzelfde als het was, maar je krijgt

## Tim Overdijk

Tim Overdijk (Oisterwijk, 1965) werkte als correspondent voor de NOS in New York, Washington en Londen. Van 2008 tot 2010 was hij adjunct-hoofdredacteur bij NOS Nieuws. In 2009 verloor Overdijk zijn vrouw, met wie hij twee zoons

heeft, aan een verkeersongeluk. Over zijn eerste jaar als weduwnaar schreef hij *Tranen van liefde*. In 2016 verliet hij de journalistiek voor een carrière als therapeutisch coach. In 2017 opende hij in Amsterdam een praktijk, Tim Overdijk Counseling.

**Tim Overdijk: ‘Vrouwen leren van hun moeder om over intieme zaken te praten. Vaders en zoons die dat doen zijn op één hand te tellen.’**

echt omhelsd. In mijn praktijk laat ik mensen soms ook letterlijk buigen voor hun verlies. Dat kan een helende ervaring zijn. Vooral mannen gaan liever om de pijn heen. Het liefst hebben ze dat ik ze een A4'tje overhandig met oplossingen om van de pijn af te komen. Door te buigen, realiseren ze zich: ik móét het aangaan.’

**Jullie hameren in het boek erg op de vader-zoonrelatie. Vooral als de vader mentaal of fysiek afwezig was.**  
‘Ook al zeggen we dat het niet belangrijk is, we blijven allemaal op zoek naar onze vader. Je wilt het als man goed doen. Ben ik de man op wie mijn vader trots zou kunnen zijn?’

**Humberto Tan vertelt dat hij geen emotionele band met zijn vader heeft, die in Suriname woont. En zegt: ‘Ik vraag me weleens af, ga ik naar zijn begrafenis?’**  
‘Wat Humberto heel goed heeft gedaan, is zijn kinderen laten kennismaken met hun opa. Maar ik vind het jammer dat hij zichzelf niet verbindt met hem. ‘Ik ben tachtig procent mijn moeder, twintig procent mijn vader’, zegt Humberto, maar dat is niet zo. Je bent vijftig procent je vader. Dus: ga naar hem op zoek. Dat kan ook als hij niet meer leeft. Bezoek zijn geboortegrond, praat met mensen die hem hebben gekend, schrijf hem postuum een brief. Breng hem terug.’

**Over je eigen vader schrijf je dat hij een moeilijke man was, niet in staat om onbezorgde liefde te geven. Je hebt nooit om zijn dood kunnen huilen, maar je draagt het boek wel aan hem op.**

‘Als je betekenis aan de dood van Jennifer kunt geven, is het dat ik niet alleen om haar heb leren rouwen, maar dat ik ook op zoek ben gegaan naar mijn vader. Ik voelde geen enkele emotie voor hem, maar heb me opnieuw met hem verbonden. Ik realiseer me nu dat mijn vader ziek was, manisch-depressief, en een oorlogs-trauma had. 41 jaar na zijn dood heb ik hem alsnog geëerd, met een collage met foto’s van hem aan de muur.’

**Je beschrijft in het boek hoe Jennifer op een bepaald moment depressief werd en vertelde dat ze aan zelfmoord had gedacht. Jij schrok enorm, zij ging in therapie, maar samen spraken jullie er nauwelijks over.**  
‘Als zoiets zich nu zou afspeelen, waren bij mij meteen alle alarmbellen afgeslagen. Maar destijds ging zij in therapie en ik vond niet dat ze mij hoefde te vertellen wat ze daar besprak. Dat deed ze ook niet en ik liet het gaan. Achteraf gezien had ik er wel met meer nadrukkelijke liefde voor haar kunnen zijn. Mijn drukke baan was een excuus om weg te duiken voor

mijn verantwoordelijkheid. En misschien durfde ik het niet aan. Wat er aan de hand was, heb ik genegeerd. Uit onmacht of mannelijke onbekwaamheid.’

**Tien jaar later ben je een professionele hulpverlener voor mensen die in de knoop zitten.**  
‘Jennifer kennende had ze daar keihard om gelachen. ‘Wát?! Jij?’ Als therapeut vraag ik mijn cliënten er nu nadrukkelijk naar: ‘Overweeg je zelfmoord?’ Vaak zeggen mensen zoiets terloops. ‘Soms hoeft het van mij niet meer.’ Dan probeer ik dat concreet te maken. Wat hoeft dan niet meer? En: hoe vaak is soms? Als mensen het niet delen, wordt het gevaarlijk.’

**Nathan Vos, de broer van politica Mei-Li, schreef een boek over de zelfmoord van hun broer. In een interview zei hij: ‘Ik denk dat David misschien wel ten onder is gegaan aan het man-zijn.’**  
‘Niet laten zien dat je het moeilijk hebt, en je in alle omstandigheden vermennen. Dat is een giftige kant aan het man-zijn. En ook een potentieel dodelijke.’

**Niet alleen plegen in Nederland twee keer zoveel mannen als vrouwen zelfmoord, ook is het na longkanker de belangrijkste doodsoorzaak bij mannen onder de 60, schrijven jullie.**  
‘Schokkend, toch? Daar is dus iets aan te doen. Misschien niet in alle gevallen, maar probeer het, prát erover.’

Hij reikt over tafel naar de karaf water, schenkt de glazen opnieuw vol. Naast de deurbel beneden hangt het naam-bordje: Overdijk-Nolan. Zijn zoons dragen de achternaam van hun moeder. Het huis zochten Jennifer en Tim samen uit, nadat enkele maanden daarvoor een relatiecrisis was overwonnen. De aankoop van een nieuwe woning had ook symbolische betekenis: de keuze om de toekomst samen in te gaan. Een week na het tekenen van de koopakte, overlijdt Jennifer.

**Na Jennifers dood stopt jullie jongste zoon met honkballen. Zijn moeder ging altijd met hem mee. Jij doet er alles aan om hem er weer naartoe te krijgen.**  
‘Ik probeerde dingen voor hem op te lossen. Hij had altijd zo veel plezier gehad in die sport, dus we gingen het gewoon regelen. Onder het motto: ‘En dan ga jij weer plezier hebben.’ Maar hij had helemaal geen plezier. Het voelde voor mij als een nederlaag dat ik er niet in slaagde hem weer het veld op te krijgen.’

**Wat denk jij als je *Tranen van liefde* terugleest?**  
‘Ik zie ontzettend veel gepruts. Ook in