



Nawoord

Afgelopen maanden heb ik me kunnen voorbereiden op mijn afscheid van u, als uw huisarts binnen Medisch Centrum Sittard Oost.

Ik moet eerlijk bekennen dat dit niet meeviel. En nog steeds niet klaar is.

Want hoe doe je dat, afscheid nemen? Wanneer is het goed? Wat gebeurt er dan met jezelf?

Dit zijn vragen waar ik mee bezig ben geweest de afgelopen maanden. En die ook wel enig inzicht opleverden voor mij. Ik voel de behoefte om hier iets over op te schrijven en nog één keer met u te delen. Vandaar dit nawoord.

Want ik realiseerde mij dat afscheid nemen een groter thema is, en deel uitmaakt van de groep van verlieservaringen. Verlieservaringen zoals we die allemaal, in allerlei situaties en van verschillende intensiteit, helaas mee moeten maken. Van klein en onbenullig tot kolossaal en alles bepalend. Onze levens zijn niet gelijk verdeeld of belast, maar verlieservaringen treffen ons allemaal.

Hier moest ik vooral aan denken dit weekend, na mijn fantastische afscheid wat u allen mij bezorgd heeft afgelopen vrijdag. Velen van u hebben de moeite genomen om naar mijn afscheidsreceptie in Zicht te komen en nog persoonlijk afscheid van mij te nemen. Zo de bereidheid tonend en mogelijkheid nemend om mij nog even kort te ontmoeten. Daarbij een, nog 1x, hele lange wachtrij trotserend! Heel veel dank daarvoor. Ik heb dat zeer, zeer gewaardeerd!

Maar ik besepte me ook dat ik met iedereen die in die lange rij stond, één of meer impactvolle verhalen gedeeld heb. Verhalen die gingen over uw verliesmomenten, uw verdriet. Dat kon gaan over ziektes die u overwon, maar u lichaam definitief veranderde. Het kwijtraken van uw baan of positie. Het tijdelijk of definitief kwijtraken van vriendschappen, vertrouwdheden. Het onvermogen om voor je (aanstaaende) kind te mogen zorgen. Tot het echt loslaten, afscheid moeten nemen van één of meer dierbaren.

Al deze verlieservaringen kwamen opnieuw en intens voorbij. Bij mij, maar vast en zeker ook bij u. Want verdriet is zelden vluchtig of voorbijgaand. Het zit in je en je draagt het met je mee. Vaker openlijk, zichtbaar en herkenbaar. Maar soms ook verstopt, afgeschermd, onherkenbaar.

Op zo'n middag blijkt nog eens hoe groot en hoe intens dat verdriet soms is. Daarmee wil ik overigens niet zeggen dat mijn verlies en het afscheid nemen van mijn werk als huisarts, ook maar enigszins vergelijkbaar is of gelijkgesteld wordt met hetgeen velen van u overkomen is. Maar wel realiseerde ik me dat bijna iedereen in die rij deelgenoot is geweest van een of ander verdriet. Dat het er nog steeds is en dat het bepalend is geweest of nog altijd is. Ondanks het verdriet voelde het toch fijn en bijzonder om er met u, ook nu nog, kort over te kunnen praten. Of eigenlijk het nog eens samen te benoemen.

Misschien is alleen dat, het benoemen en uitspreken van het verdriet al helpend, troostend. In ieder geval is het goed te beseffen hoe velen van ons deze verlieservaringen met elkaar gemeen hebben. Voor mij voelde het als een enorme verbondenheid met u allen.

Er zijn boeken vol geschreven over rouw, verdriet en verder kunnen gaan.
Die zijn absoluut van grote waarde, nuttig en behulpzaam. Ikzelf lees ze ook en doe er mijn voordeel mee. Maar ieder bepaalt voor zichzelf, wat en wanneer men dat tot zich neemt.

Zelf denk ik vooral dat het benoemen en delen van het verdriet helpend is bij de omgang met verlies. Beseffen dat je niet alleen staat in dit verdriet, dat mensen weet hebben van wat je doormaakt, is belangrijk en dus steunend. Zoek daarom waar mogelijk elkaar op. Ben er voor elkaar.

Want wat mij deze vrijdag ook opviel was de veerkracht van u allen. Bijna ieder van u had dingen meegemaakt, moeten doorstaan, proberen vol te houden. U heeft geprobeerd opnieuw te leren oppakken, weer richting te geven, te struikelen en dan toch weer verder te gaan. Ik heb daar heel veel waardering en respect voor. Maar ik vind het ook troostvol en inspirerend. Want u doet het toch maar, ieder van u op zijn of haar manier!

Echt ieder van u die ik gezien en gesproken heb, is in ontwikkeling.
Onderweg naar beter, anders of nieuw.
Met grote stappen of juist kleine bedachtzame ministapjes. Maar onmiskenbaar op pad.
Weg uit alleen maar de verslagenheid en onmacht van vers verdriet.
Dat getuigt van een universele kracht en geeft mij vertrouwen.

Namelijk dat verdriet en verlieservaringen onvermijdelijk zijn in het leven.
Dat ze grote impact kunnen hebben in ons leven. Ons letterlijk tot stilstand kunnen brengen.
Maar ook dat we dit verdriet en verlies kunnen overleven. We weer in beweging kunnen komen en tekenen van groei, ontwikkeling kunnen doormaken!

U heeft mij dat, juist bij mijn afscheid, nog eens heel duidelijk laten zien, laten ervaren.
Voor mij absoluut een onverwacht maar zeer dierbaar cadeau.
Het leek mij gepast dat via deze weg nog aan u terug te geven.
Omdat ik denk dat het delen van deze verdriet- en verlieservaringen bijdraagt aan ons vermogen om met verdriet en gemis om te gaan. In welke vorm dat verlies zich dan ook aandient.

Zelf kan ik in mijn rol als uw huisarts deze ervaringen niet langer met u delen.
Ik wens u toe anderen te vinden die hierin iets voor u kunnen betekenen.
Mijn collega's staan hierin zeker voor u klaar.

Zelf blijf ik mij met u verbonden voelen. Wellicht komen we elkaar elders opnieuw tegen.

In ieder geval blijf ik u: Op afstand nabij.

Wilbert Dominicus