

## Noord-Holland

Maya Stomp geeft trainingen en schrijft boek



Maya Stomp: „Met je partner verlies je ook het vertrouwen in je toekomst.”

FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

# Rouw met een lach en een traan

Jacob van der Meulen  
j.van.der.meulen@hollandmediacombinatie.nl

**Haarlem** \* Ik voel me niet lekker, vertelde Alexander haar over de telefoon. Twee uur later begon de lange reis van een weduwe, die leidde naar een zeer bijzonder boek. De Heemstedse ervaringsdeskundige en rouwcoach Maya Stomp (47) presenteerde vrijdag 'Wij weduwen zijn een taai volkje' met de ondertitel 'Rouwen is topsport zonder voorbereiding'.

Ze zit stralend in café-restaurant Staal waar ze enkele uren later haar boek aan de zus van Alexander en wethouder Jur Botter feestelijk zal overhandigen. Dat had ze zich zeven jaar geleden op geen enkele manier kunnen voorstellen, zegt ze. „Ik zat 7 september 2010 om kwart voor zeven 's avonds op mijn werk in Den Haag nog een nota door te nemen toen Alexander belde. Ik ben niet zo van de paniek,

maar was nu ongerust. Ik belde mijn buurvrouw met de vraag even te gaan kijken. Ze trof hem buiten kennis achter zijn bureau aan. Om acht uur was ik in het AMC en zag hem op een bed langskomen. Een half uur later moest ik bij de artsen komen. Die spraken over een fatale hersenbloeding.”

### Mallemlen

„Na vijftien jaar en zonder afscheid stond ik alleen. De eerste dagen word je geleefd in de mallemlen van de rouwkaarten, de uitvaart en alle mensen die langskomen. Dan zit je ineens 's avonds alleen thuis. Na twee maanden dacht ik: het is welletjes. Je hebt nog een huis en een baan. Maar zo werkt het niet. Met je partner verlies je ook het vertrouwen in je toekomst. Het vertrouwen in de maakbaarheid van je leven. Je verliest je ankerpunten. Ik had geen ervaring met rouw en wist niet waar ik moest zoeken. Overdag is het dan nog wel uit te hou-

den. Het ging om de momenten dat ik alleen thuis zat.” „Social media hebben me in die tijd geholpen. Als ik 's nachts iets twitterde, dan kwamen er altijd reacties. Toen ben ik veel over rouwen gaan lezen. Dat is mijn manier om er mee om te gaan. Uiteindelijk stuitte ik op een boek over de Grief Recovery Method. Toen ik dat las, voelde ik voor het eerst: die snappen waar ik doorheen ga. In Leeds heb ik een training in de methode ondergaan en ik ben nu een van de vier gecertificeerde coaches in Nederland. Mijn ambitie is het boek in het Nederlands te laten vertalen. Het is geen therapie maar een actieprogramma. Er is een reeks opdrachten die je moet uitvoeren en die uiteindelijk resulteren in een brief die je schrijft aan je verlorene. Over de hoogtepunten en de dieptepunten in jullie leven. Over dankbaarheid, de excuses die je nog wil aanbieden en de vergiffenis die je hem nog wil schenken.”

„Je wordt zelf aan het werk gezet

en daarmee krijg je het gevoel de regie weer enigszins in handen te hebben. Het verdriet is er nog wel maar de angel is eruit. Via de methode krijg je ook inzicht in wat niet helpt. We hebben namelijk niet geleerd met verlies om te gaan. Ons leven gaat over verwerven en vervangen. We gaan shoppen, drinken en als de hond dood gaat nemen we een andere. Je mag wel even huilen over het verlies, maar doe dat even op je kamer. Na het verlies gaan we weer over tot de orde van de dag. Ik betrap me er overigens nog steeds op dat ik soms bewust afleiding zoek. Ik herken het bij mezelf en zeg dan: prima, maar hou ook ruimte voor je emoties.”

### Bonsaiboompjes

Maya Stomp is senior-adviseur human resources bij het Nederlands Forensisch Instituut. Daarnaast geeft ze aan huis groepstrainingen en persoonlijke begeleiding op basis van de Grief Recovery

Method. De tijd die resteerde, besteedde ze het afgelopen jaar aan het schrijven van een boek over haar ervaringen. „Ik heb in mijn werk geleerd altijd een professionele afstand te houden. Laat nooit het achterste van mijn tong zien. Nu ik met een heel persoonlijk verhaal kom, voel ik me wel een beetje naakt. Het gaat niet over bonsaiboompjes. Alle hoofdstukken zijn los van elkaar te lezen, want concentratie en rouw gaan niet samen. Verder staat het niet van begin tot eind vol met emoties. Er komen vooral ook heel veel praktische zaken aan de orde. Wanneer begin je met opruimen bijvoorbeeld. Hoe beweeg je je over het mijnenveld van de feestdagen. En luister vooral naar je eigen gevoel.”

„Ik ben wel een beetje van de humor. Bridget Jones adoreer ik. Het boek is met een lach en een traan geschreven. De lijn daartussen is immers zo dun.”  
www.rouwenhoortbijhetleven.nl

## Schoenmakers met 'Marijke-effect'

Peter Schat

**Baarn** \* Marijke Helwegen, al decennia het boegbeeld van de plastische chirurgie, heeft een nieuw thema gevonden waar ze haar energie in kwijt kan. De ambassadrice van de facelift bedacht een campagne om het vak van schoenmaker onder de aandacht te brengen.

Wie aan Marijke denkt, denkt aan duurzaamheid. Immers zij is zelf symbool van langer meegaan. Ook is ze er vrij open over, dat ze als de eeuwige jeugd ten einde komt, zichzelf wil laten recyclen om niet te eindigen in de plastic soep in de oceaan. Want dat is alleen maar slecht voor het milieu.

„Mensen hebben geen idee hoe groot de berg schoenen is die jaarlijks worden weggegooid. Veel schoenen gaan de vuilnisbak in, omdat mensen vergeten lijken dat je schoenen ook repareren kunt.

Vandaar dat ik bedacht: 'Geef uw schoenen een facelift',” zegt Marijke Helwegen.

De branche weet dat er in ons land jaarlijks 70 miljoen paar schoenen worden verkocht, wat neerkomt op drie tot vier paar per Nederlander. Daarvan komen er slechts 10 tot 15 miljoen paar op de schoenmakersleest terecht, waar ze een tweede leven krijgen. „Dat betekent dus, dat jaarlijks mogelijk 50 miljoen schoenenparen wordt weggegooid. Dat is in tien jaar tijd een miljard schoenen”, zegt Helwegen.

### Boterham

De campagne ontstond als grap tijdens een gesprek met schoenmaker Onno Frijn in haar woonplaats. Hem bleek dat vooral jongere generaties er geen notie van hebben, dat schoenen kunnen worden opgeknapt. „Jonge meiden weten niet wat ze moeten doen als 'het dopje' van hun pump af is, zoals ze

hun hak dan noemen.” Zo kan Helwegen nog wel even doorgaan: vlekken die je er niet uit krijgt, zolen die versleten zijn, te nauw geworden laarzen. „Een schoenmaker repareert dat zo. Dat zijn vakmensen! En als je ziet hoe zij moeten ploeteren voor hun boterham!” Kortom, Marijke trok zich het lot van de schoenmakers aan, en dat van die berg schoenenparen bij het vuil. Ze wierp zich op als boegbeeld voor het schoenlappersgilde, door op de foto te gaan onder de kreet 'Geef uw schoenen een facelift'. De grap werd serieus toen Margret Hoekenga-Idema er lucht van kreeg. Zij is secretaris van de Nederlandse Schoenmakers Vereniging en regelde al op twee zondagmiddagen fotosessies in Frijns winkel te Baarn. Schoenmakers uit het hele land gingen met Marijke op de foto, telkens voor een groene achtergrond, die op de poster vervangen is door het exterieur van de



Twee van de posters van de Nederlandse Schoenmakers Vereniging.

zaak van de betreffende schoenmaker. „Als je weet hoeveel moeite ik moet doen bij onze vergaderingen, om ze een klein beetje te laten lachen op de groepsfoto... Dan ging dit wel anders. Iedereen straalde, dat noem ik 'het Marijke-effect'. Zij is zo ontwapenend”, zegt Hoeken-

ga. Met twintig schoenmakers staat Marijke inmiddels op een poster, die bij winkels komen te staan. Aangezien Onno Frijn zo'n zeshonderd vakbroeders heeft, heeft Marijke mogelijk nogal wat zondagse fotosessies in zijn winkel voor de boeg.