

MARIEKE  
FOPPEN

MARIEKE  
VAN LIEROP



Leven  
IN DE  
ROUWERIJ

DE ZOEKTOECHT NA

*Verlies*

• EN •

ZELFDODING





Leven  
IN DE  
ROUWERIJ  
DE ZOEKTOECHT NA  
Verlies  
• EN •  
ZELFDODING

MARIEKE & MARIEKE  
FOPPEN VAN LIEROP

Ontwerp omslag: Peter Kortleve / shortlife.nl  
Lay-out binnenwerk: Geertje van Dijk / gewoongeertje.nl  
Auteursfoto: In de Wolken fotografie / indewolken.nu

ISBN 978 90 435 4076 6  
ISBN 978 90 435 4077 3 (e-book)  
ISBN 978 90 435 4114 5 (audiobook)  
NUR 749  
[www.kokboekencentrum.nl](http://www.kokboekencentrum.nl)

© 2024 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# Inhoud

Woord vooraf door Manu Keirse	9
<b>Over ons</b>	<b>13</b>
Over Marieke Foppen	13
Over Marieke van Lierop	15
Over Widowchicks	18
Over <i>Leven in de rouwerij</i>	18
<b>Hoofdstuk 1: De eerste week</b>	<b>21</b>
Inleiding door Marinus van den Berg: Luisterend regelen	21
Het eerste telefoontje	23
Mortuarium	26
De eerste nacht	27
Van trouw naar rouw	28
Vol huis, leeg bed	32
(T)rouwkapsel	33
Keuzes	35
Ik wil nog niet naar huis	36
Marieke en Marieke in gesprek over de eerste week	41
<b>Hoofdstuk 2: Het eerste jaar</b>	<b>44</b>
Inleiding door Annemiek Dogan: Gemaakt om te rouwen	44
En nu?	45
Lege agenda	49



Ongesteld	51
Grafontwerp	53
Bedrijfsarts	56
Uitgaan	59
De klap komt nog wel	62
Vakantie	64
Zijn verjaardag	65
Mijn verjaardag	66
Trouwdag	68
Decembermaand	70
Kerst	71
Gelukkig nieuwjaar	72
Vrienden voor de dood	72
Happy deathaversary	73
Marieke en Marieke in gesprek over het eerste jaar	76
<b>Hoofdstuk 3: De eerste nieuwe stappen</b>	<b>80</b>
Inleiding door Riet Fiddelaers-Jaspers: Als het leven verdergaat	80
Zijn spullen	82
Daten	84
Nieuwe relatie	88
(Ver)huizen	91
Opnieuw trouwen	93
Zwanger	95
Borstkanker	98
Nieuw werk	102
Er is (gelukkig) leven na zijn dood	104
Marieke en Marieke in gesprek over de eerste nieuwe stappen	106
<b>Hoofdstuk 4: Achterblijven na suïcide</b>	<b>110</b>
Inleiding door Jos de Keijser: De impact van suïcide op nabestaanden	110
Mijn waarheid	112
Volslagen onverwacht, of niet?	115
De omgeving: onbegrip en schuldgevoel	118

Boos op anderen?	120
Ben ik slachtoffer?	122
Therapie?	124
Marieke en Marieke in gesprek over achterblijven na suicide	128
<b>Hoofdstuk 5: Wat vooraf kan gaan aan suicide</b>	<b>134</b>
Inleiding door Derek de Beurs: Mythe over zelfmoord	134
Suicideproces	137
De gouden sleutel naar de piekerknop	140
Wat werkt dan wel? (Maryke Geerdink van 113 Zelfmoordpreventie)	143
Marieke en Marieke in gesprek over wat vooraf kan gaan aan suicide	147
<b>Hoofdstuk 6: Herinneringen en rituelen</b>	<b>152</b>
Inleiding door Marleen Stelling: Waar blijft de liefde als het leven stopt?	152
Ritueel missen	153
Een kaartje met herinneringen	155
Kaarsjes branden	158
Littekens van goud	159
Herinneringen vergeten	162
Teken van leven na de dood	164
Zin geven aan je verlies	166
Marieke en Marieke in gesprek over herinneringen en rituelen	169
Marieke en Marieke in gesprek over <i>Leven in de rouwerij</i>	173
Doorleestips	181
Verantwoording	183

In liefdevolle herinnering aan  
Keesjan en Stefan



## *Woord vooraf door Manu Keirse*

*Prof. dr. em. Manu Keirse (1946) is de expert in Nederland en België als het gaat om verlies, rouw en verdriet. Als klinisch psycholoog en doctor in de geneeskunde is hij verbonden aan de Katholieke Universiteit Leuven. Hij schreef meerdere boeken over rouw en deze bestsellers zijn in vele talen vertaald.*

*Leven in de rouwerij* is een zeer mooi boek dat leven kan geven aan mensen die het gevoel hebben dat hun leven ineens is gestopt en dat ze op de pechstrook van het leven zijn terechtgekomen. Dat een dierbare sterft door zelfdoding is een van de zwaarste klappen die je kunt meemaken en het is verschillend van alle andere sterfgevallen.

Je kunt niet boos zijn op het oneerlijke van een fatale ziekte of op de dader van een verkeersongeval. Je wordt als het ware geconfronteerd met een rouwgebeuren op een dubbel spoor: je moet het verlies van een dierbare verwerken en tegelijkertijd het feit dat de dader die al deze turbulente emoties veroorzaakt, ook de dierbare is. Je moet geleidelijk erkennen dat je nooit zult weten wat er zich precies in zijn hoofd heeft afgespeeld.

Zelfdoding komt altijd plots en in de regel onverwacht, zelfs als er signalen waren of voorafgaande pogingen. Je kunt je zelden volledig voorstellen dat een sterven door zelfdoding om de hoek staat. Toch komt meestal de vraag: 'Waarom hebben wij het niet gezien?'

Naast de vaak reële onvoorspelbaarheid van het gedrag van anderen, zijn er nog bijkomende verklaringen. Een eerste is dat liefde je blind maakt. Als je echt van iemand houdt, kun je je niet voorstellen dat hij zijn leven op die manier zou beëindigen.



Een tweede verklaring is dat iemand die met die gedachte speelt vaak zijn uiterste best doet om zijn naasten niets te laten merken, zodat ze het niet zullen verhinderen. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie sterven elk jaar bijna één miljoen mensen door zelfdoding. Een globaal sterftecijfer van 16 op 100.000, of één dood elke veertig seconden. Zelfdoding is de meest voorkomende doodsoorzaak bij jongeren onder de 30 jaar (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Als je uitgaat van een minimum van tien naasten (familie en vrienden) per persoon die overgaat tot zelfdoding, dan gaat het globaal om tien miljoen nieuwe rouwenden elk jaar. Je kunt er dus van uitgaan dat in de laatste tien jaar meer dan honderd miljoen mensen een zelfdoding van een nabij iemand hebben meegemaakt. En tien naasten per persoon is dan nog een lage inschatting als je denkt aan grootouders, ooms, tantes, neven en nichten, zwagers en schoonzussen. Er zijn klasgenoten, de leden van een vereniging waartoe iemand behoort, collega's.

Zelfdoding raakt ook degenen die de overledene hebben gevonden: de politieman die het slechte nieuws moet mededelen, de betrokken arts, de begrafenisverzorger, de voorganger in de afscheidsviering. Ook treinbestuurders hebben hier heel vaak mee te maken: de trein staat in België twee uur per dag stil door een zelfdoding of een poging tot zelfdoding. Er sterven meer mensen door zelfdoding dan in het verkeer. Is dat niet voldoende reden om dit boek op de tafel te wensen van elk gezin?

Vaak is er weerstand bij rouwenden om over de zelfdoding te praten. Schuldgevoelens en schaamte, normale emoties in een rouwproces die bij zelfdoding vaak nog intenser zijn, staan openheid in de weg. Het is niet altijd duidelijk wiens weerstand om te bespreken wat er is gebeurd het meest verantwoordelijk is voor de stilte – de weerstand van de overlevenden of die van de vrienden. Wellicht benaderen beide partijen, om diverse redenen, elkaar heel voorzichtig.

Dit boek is een bijzonder instrument om het onderwerp bespreekbaar te maken. Het is nog altijd zo dat op familiebijeenkomsten soms gemakkelijker wordt gesproken over iemand die aan kanker is gestorven, terwijl iemand die zelf zijn leven beëindigd heeft evenzeer een leven heeft gehad dat de moeite waard is om te worden herinnerd. Als iemand sterft door zelfdoding heb je de neiging dat hele leven te reduceren tot de wijze waarop de persoon is gestorven. Het hoe van zijn dood gaat soms de totale som van zijn leven vertegenwoordigen.

Zelfdoding beëindigt een leven, maar het is niet de beschrijving van dat leven. Het is belangrijk dat mensen zich herinneren hoe deze persoon heeft geleefd, en niet alleen het feit dat hij koos om het te beëindigen. Soms duurt het jaren om het leven van die dierbare weer terug te leren bekijken vanuit hoe hij leefde. Je moet op een bepaald moment de persoon kunnen scheiden van de zelfdoding, om terug te gaan naar de herinneringen die je hebt. De tijd die je samen hebt gehad kan ook na een zelfdoding evenzeer met vreugde als met verdriet worden herinnerd.

Dit boek kan je helpen om een eigen verhaal van herinneringen te openen en de herinnering niet te verengen tot dat ene, laatste moment. De reis door de rouw eindigt nooit volledig, maar heling begint als je zijn leven meer begint te herinneren dan zijn sterven. En daarvoor is dit boek een goede leidraad, want het gaat over leven en niet over sterven.



# Over ons

## **Over Marieke Foppen (1987)**

Hallo, ik ben Marieke en ik ben weduwe. Zes jaar geleden werd ik als 30-jarige vrouw weduwe, omdat Keesjan, met wie ik een jaar en elf maanden getrouwd was, zelfmoord pleegde. Zo, de rouwe werkelijkheid (woordgrapje) op papier in één feitelijke zin.

Ik vertel mijn verhaal om mijzelf te introduceren, maar ook om mezelf te onderscheiden van die andere Marieke, die toevallig ook zo heet. En ook toevallig zes jaar geleden weduwe werd, door toevallig – je raadt het al – dezelfde reden: suïcide.

Een bijvangst van verlies door suïcide is dat ik het moeilijk vind om mijn verhaal kort, bondig en feitelijk te vertellen. Ik wil uitleggen, ik wil verklaren, ik wil ondertiteling geven. Ik wil begrepen worden en ik wil dat Keesjan begrepen wordt. Dat is belangrijk voor mij als nabestaande van zelfdoding. Mijn verhaal terugbrengen tot die ene feitelijke zin doet namelijk niet genoeg recht aan de gelaagdheid en complexiteit van het overlijden van Keesjan.

## *Stress*

In 2015 trouwde ik op een zomerse dag in oktober met Keesjan. Ik ontmoette hem vijf jaar daarvoor op mijn werk. Hij was iemand door wie je na een ontmoeting blijer wegging dan dat je gekomen was. Dit gevoel gaf hij je door je een welgemeend compliment over je uiterlijk te geven, een oprecht geïnteresseerde vraag te stellen of door je een allesomvattende knuffel in zijn lange en warme armen te geven.



Dat hij zichzelf veel moeilijker een blij gevoel kon geven, ontdekte ik op de momenten waarop hij te maken kreeg met stress. Stress door factoren van buitenaf zoals afstuderen, trouwen of verhuizen, maar ook stress door interne factoren zoals perfectionisme, een hoge lat en een piekerbrein. Dit uitte zich bij hem in angst- en panieklachten en grenzeloos piekeren. Het laat zich het best illustreren aan de hand van de hobby's die hij had.

De gemene deler van die hobby's was: iets proberen te maken wat kapot was. Zo kon hij een kapotte koffiemachine helemaal uit elkaar halen, zoveel mogelijk onderdeeljes schoonmaken of vervangen, om die vervolgens weer in elkaar te zetten. Vaak was het resultaat een weer werkende koffiemachine, die hij daarna met veel liefde weggaf aan een vriend of familielid.

Wanneer hij lekker in zijn vel zat, was dit voor hem een vorm van ontspanning. Wanneer hij niet zo goed in zijn vel zat, veranderde dit klussen in een obsessieve bezigheid waar hij zich helemaal in kon verliezen. Ik wist inmiddels dat dit klussen over zou gaan in overmatig piekeren over zijn klusobject en dat het gepieker vervolgens over serieuzere dilemma's zou gaan: Zit ik wel op de juiste plek qua werk? Benut ik mijn kwaliteiten wel goed genoeg? Zou ik niet gelukkiger zijn als ik dit of dat zou doen? Houd ik wel genoeg vrijheid over in mijn leven met een vaste baan, een huwelijk en een hypotheek?

Zijn vragen verschoven zich in no time van ogenschijnlijk kleine onderwerpen naar de grote vragen des levens. Dit was zijn reactie op stress. Waar een ander buikpijn of hoofdpijn krijgt, was dit wat zijn systeem deed: p(an)iekeren.

Wat dat betreft waren we een mooie aanvulling op elkaars karakter. Op zijn angst- en panieklachten reageerde ik vooral met een dosis nuchterheid en relativiseringsvermogen. Sterker nog: hoe meer vragen hij ging stellen, hoe nuchterder en relativender ik werd. Het hielp hem om het soms wat zonniger in te zien en het hielp mij om met zijn piekergedrag om te gaan.

### *Huis*

In 2017 belandden we in een stressvolle situatie toen we bezig waren met het aankopen van een huis. De huizenmarkt was toen ook al flink overspannen. Daarnaast was hij op zijn werk bezig met een locatieverhuizing en de verbouwing van nog een andere locatie. Ingrediënten genoeg voor stressklachten!

Dit wist en merkte hij zelf ook, dus uit voorzorg besprak hij met zijn huisarts om de medicatie die hij slikte voor die klachten wat op te hogen. Hiermee probeerde hij zichzelf wat meer grond onder de mentale voeten te geven.

Helaas bleek die grond alleen maar verder onder zijn voeten vandaan te zakken. Op 3 september 2017 kon hij geen enkel houvast meer vinden in het leven en gebeurde het ongelooflijke: hij maakte een einde aan zijn leven.

Mijn leven en mijn toekomst werden weggeslagen. Ik was 30 en weduwe. Ik moest mijn weg vinden in de wereld van rouw, verlies en een achtbaan van emoties en chaos. In dat zoeken tussen de brokstukken van mijn leven vond ik soms ook de stille overtuiging dat de dood niet het laatste woord mocht hebben. Ook al heb ik hier nooit voor gekozen; als het dan toch moet, ga ik zo goed en zo kwaad als het gaat nog iets van het leven maken. Mijn verlies zal nooit kleiner worden, maar mijn leven eromheen wel groter!



### **Over Marieke van Lierop (1992)**

Hallo, ik heet ook Marieke en ik ben ook weduwe. Toen ik 25 jaar was, overleed mijn man Stefan door zelfdoding. We waren nog niet getrouwd, wel verloofd. Drie weken voor de bruiloft is hij overleden.

Officieel was hij dus nog niet mijn man. Toch ben ik Stefan na zijn dood wel zo gaan noemen, omdat het voelde alsof het woord 'vriend' na een relatie van tien jaar niet genoeg recht deed aan wat wij samen gedeeld hebben.

#### *29 jaar leven*

Na zijn overlijden ging het in gesprekken vaak over Stefans dood. Ik vond dat heel begrijpelijk en goed. Toch miste ik het meer dan eens om te kletsen over hoe leuk, knap en grappig hij was en over alle mooie dingen die we beleefd hebben. Hij is nu dood, maar hij heeft 29 jaar geleefd! Hij was zoveel meer dan zijn zelfdoding.

In dit boek zal Stefans naam nog vaak vallen. Ik schets in deze inleiding daarom met liefde een beeld van de man die hij was en van wat hij voor mij heeft betekend.

Op een dorpsfeest in 2007 werd ik aan Stefan voorgesteld. Hij was een lange, slanke vent die een prachtige kop met donkere krullen had. In zijn wangen verschenen kuiltjes als hij moest lachen. Wij zagen elkaar in het weekend in de kroeg en doordeweeks op het station. Zo jong als ik was, duurde het even voordat ik doorhad dat hij meer in mij zag dan een danspartner voor in de kroeg of medereiziger voor in de trein. Hij was 19 en ik pas 15 en we kregen verkering.

We groeiden allebei op in liefdevolle gezinnen in hetzelfde dorp. We hebben van huis uit dezelfde normen en waarden meegekregen. Zo was familie erg belangrijk, net als goed je best doen met waar je mee bezig was. We hadden het leuk samen, het liep als vanzelf.

Voordat we er erg in hadden, hadden we jarenlang verkering. Doordeweeks waren we allebei druk met school en later studie. In de weekenden gingen we samen op stap. Maar waar ik reikhalzend uitkeek naar ieder feest of uitje, was dat voor Stefan anders. Hij zag vaak beren op de weg. Hij vond sociale activiteiten spannend en was bang om mensen teleur te stellen of iets fout te doen. Desondanks gingen we toch. Als hij er eenmaal was, bleken zijn angsten ongegrond en had hij het altijd naar zijn zin. Destijds klopte hij al aan bij de GGZ om deze angsten de baas te worden.

Stefan wist werkelijk alles over voetbal. Als hij op bezoek was in mijn studentenhuus vol meiden kreeg hij het zelfs voor elkaar om de televisie in de gezamenlijke woonkamer op een groen scherm te krijgen voor een Champions Leaguewedstrijd van Ajax.

Ook kon hij dansen als de beste. Met zijn stijldansdiploma's was hij als een van de weinige mannen op de dansvloer te vinden tijdens Noord-Hollandse kermisfeesten. Samen volgden we zelfs nog eens een reeks salsalessen.

Stefan vond het heerlijk om te fietsen. Van Wieringen tot de West-Friese dijk, langs bollenvelden en duinen: hij maakte heel wat kilometers op de racefiets en 's winters op de mountainbike. Iedereen kon met hem overweg en mensen vonden het fijn als hij er was.

We beleefden fantastische vakanties. We werden samen volwassen. Stefan had alles volgens het boekje voor elkaar: afgestudeerd, een goede baan, een auto en later zelfs een eigen koophuis waarin we gingen samenwonen.

Op mijn 24<sup>e</sup> verjaardag vroeg Stefan mij ten huwelijk. Hij glom van trots. Hij kon over veel dingen twijfelen, maar hierover was hij zeker. Hij wilde de toekomst samen met mij voortzetten en ik met hem. Hij was de man die mij afremde als ik weer eens dreigde door te razen. De man die stilletjes kon lachen terwijl de tranen over zijn wangen liepen. Hij was mijn thuis. Ons leven samen was heerlijk, we hadden alles op de rit.

Helaas was er op momenten dat Stefan gespannen was nauwelijks ruimte in zijn hoofd voor al dat moois. Verantwoordelijkheden op werk of sociale activiteiten leverden op slechtere dagen onzekerheid en angst op. Ging het goed? Dan kon hij veel aan en genoot hij van familie, vrienden en werk. Ging het slecht? Dan kostte bij wijze van spreken het binnenhalen van de vuilnisbak al te veel moeite.

Stefan heeft in al die jaren veel verschillende hulpbronnen aangegrepen om structureel rust in zijn hoofd proberen te krijgen. Psychologen, medicatie, coaches, alternatieve geneeswijzen, noem maar op: hij deed alles om uit te vinden waar dat knopje zat dat zijn kuiltjes deed verschijnen en verdwijnen.

In 2017 werd mijn grootste angst werkelijkheid. Stefan kon de onrust in zijn hoofd op een zomerse vrijdagochtend in augustus niet genoeg weerstand bieden. Hij wilde niet dood, maar hij wilde rust in zijn hoofd. Het is intens verdrietig dat dit hetzelfde is geworden.

### *Opnieuw beginnen*

Ik moest leren omgaan met het gat in mijn hart. De tekening waar ik samen met hem tien jaar aan getekend had, lag in de prullenbak. Het voelde alsof ik bij een levensgroot monopolyspel 'terug naar start' moest.

Dat blanco, onzekere toekomstperspectief vond ik heel moeilijk. Ik moest uitvinden hoe ik mijn leven opnieuw vorm kon geven om het verlies en gemis van Stefan heen. Een pittige zoektocht met verrassende, hoopvolle wendingen, maar ook met lastige nieuwe tegenslagen.

Na een paar jaar ontmoette ik Marieke Foppen en mijn nieuwe liefde Jan. Ook werd ik gediagnosticeerd met borstkanker. Inmiddels ben ik godzijdank weer gezond en heel gelukkig.



Sinds Stefans dood en mijn ziekte is 'Herinneren, vieren en verbinden' mijn motto en dat breng ik in praktijk als spreker, trouwambtenaar en dagvoorzitter. En met dit boek dus ook als schrijver.

### **Over Widowchicks**

Ik ben toch niet de enige? was een vraag die zich steeds vaker aan me opdrong. Na het verlies van Keesjan en de eerste jaren met vallen en opstaan doorgekomen te zijn, merkte ik steeds vaker dat ik mij eenzaam voelde in mijn proces. Hoeveel mensen er ook om mij heen stonden, ik voelde me alleen. Veel mensen waren Keesjan kwijt, maar niemand in mijn omgeving was op jonge leeftijd haar partner kwijt. Op dat specifieke stukje kon ik me met niemand verbinden. Daarom ging ik op zoek naar iemand zoals ik: jong en weduwe.

Ik zocht en ik vond Marieke van Lierop. In 2020 reageerde zij op een online oproepje. We spraken af en vonden veel herkenning bij elkaar. Keesjan bleek een week na Stefan te zijn overleden. Het was voor mij een bevestiging: ik was niet de enige!

We besloten op Instagram onder de naam 'Widowchicks' te gaan schrijven over onze levens na het overlijden van onze mannen. Op deze manier wilden we meer widowchicks bereiken om te laten weten dat ook zij niet de enige zijn.

Van het een kwam het ander en zo maakten wij in 2021 samen met de Evangelische Omroep de NPO-documentaire *Huisje, Boompje... Weduwe*. Inmiddels halen we veel voldoening uit de evenementen die we organiseren voor andere vrouwen die jong hun geliefde zijn verloren. Hiermee faciliteren we herkenning en ontmoeting en hopen we dat iedereen met een waardevol widowchick-contact op zak naar huis gaat. Wij gunnen namelijk iedereen 'een Marieke' om mee op te trekken, maar wij kunnen die Marieke niet voor iedereen zijn. Daarom dit boek.

### **Over Leven in de rouwerij**

Dit boek is een nieuw hoofdstuk in ons Widowchicks-avontuur. We geven een inzicht in onze zoektocht na het overlijden van onze partners, maar ook in het thema 'verlies na zelfdoding'. We hebben zeven experts bereid gevonden om hun kennis en ervaringen in dit boek te delen. Zes van hen hebben een inleiding geschreven die de aftrap vormt van een hoofdstuk, waarna wij onze verhalen

delen. De zevende expert is Maryke Geerdink van 113 Zelfmoordpreventie. Zij heeft een stuk bijgedragen in hoofdstuk 5.

Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met een gesprek tussen de twee Mariekes. Onze tone of voice kenmerkt zich door eerlijkheid, rouwen zonder zwart randje, maar mét zwarte humor.

Met dit boek hopen wij erkenning, herkenning en inspiratie te geven aan iedereen die wel 'een Marieke' kan gebruiken. *Leven in de rouwerij* is voor iedereen die het leven ondanks zijn of haar verlies omarmt, met alles wat daarbij hoort.

Om twee Mariekes die samen een boek schrijven uit elkaar te houden, heet Marieke Foppen in dit boek Marieke30 en Marieke van Lierop Marieke25, verwijzend naar de leeftijd waarop wij widowchicks werden na het overlijden van onze mannen.

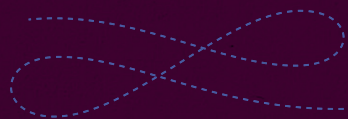


Marieke van Lierop (1992) is spreker, dagvoorzitter en trouw-ambtenaar. Marieke Foppen (1987) heeft ruim tien jaar gewerkt in de verslavingszorg van het Leger des Heils. Ze delen online als *Widowchicks* hun ervaringen en faciliteren ontmoetingen tussen jonge weduwes. In 2021 maakten zij met de EO de documentaire 'Huisje, Boompje... Weduwe'.



Twee Mariekes verliezen in 2017 beiden hun partner door zelfdoding. Ze zijn dan 25 en 30 jaar oud. In dit boek schrijven deze levenslustige vrouwen over hoe hun leven opnieuw vorm krijgt na dit onverwachte verlies. Op een heerlijk eerlijke manier, met ruimte voor tranen en een tikkeltje zwarte humor, nemen deze *Widowchicks* je mee in hun achtbaan door de wereld van rouw. Naast ervaringsverhalen delen experts hun kennis en voeren Marieke en Marieke verfrissende gesprekken.

Dit boek biedt herkenning, hoop en een glimlach aan iedereen die rouwt, mist en verder moet.



Met bijdragen van experts Manu Keirse, Marinus van den Berg, Annemiek Dogan, Riet Fiddelaers-Jaspers, Jos de Keijser, Derek de Beurs, Marleen Stelling en 113 Zelfmoordpreventie.