

MANU
KEIRSE

Helpen
bij verlies en
verdriet

Een gids voor het gezin
en de hulpverlener

VOLLEDIG NIEUWE EDITIE

 | LANNOO

Dit boek is voor een belangrijk deel geschreven in Het Lijsternest: Streuvelshuis en schrijversresidentie, georganiseerd door de Provincie West-Vlaanderen in samenwerking met literatuurhuis Passa Porta.

Voor het brede raam, met uitzicht op velden en weiden, waar een ezel waakt over het natuurgebied en waar je in de verte twee molens en enkele kerktorens ziet, groeide de eerste inspiratie. Om het met de woorden van Streuvels te zeggen: 'van uitzicht naar inzicht'.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

Zetwerk: Keppie & Keppie

Auteursfoto: Jimmy Kets

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Manu Keirse

D/2017/45/443 – ISBN 978 94 014 4287 9 – NUR 749

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

1	Wat mag je van dit boek verwachten	7
2	Verdriet overleven	13
3	De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien	23
4	De pijn van het verlies ervaren	31
5	Aanpassen aan de wereld	45
6	Herinneren en weer leren genieten	57
7	Als een schaduw door het leven	67
8	Kinderen en rouw	77
9	Mannen rouwen anders dan vrouwen	101
10	Het verdriet van grootouders	109
11	Het verdriet van personen met speciale noden	113
12	Het verdriet van asielzoekers	123
13	Ouderschap in verdriet	129
14	Als je oudere ouders sterven	137
15	Als je broer of je zus sterft	149
16	Als je volwassen kind sterft	153
17	Zwanger worden en verliezen	159
18	Als baren opbaren wordt	175

19	Eenzaam verdriet dat niemand ziet	195
20	Een levend verlies	207
21	Bekende personen en collectief verdriet	223
22	Rouw en werk	231
23	Zelfdoding	247
24	Geweld	261
25	Onrecht	269
26	Rouwen op het internet	283
27	Feestdagen en verdriet	289
28	De kracht van rituelen	293
29	Wat zeggen of schrijven	301
30	Nawoord	311
31	Literatuurkeuze	313



1

Wat mag je van dit boek verwachten

*Een goed boek moet ons niet iets geven,
maar iets afnemen: een van onze zekerheden.*

J. Greshoff

Om de hoek in ieders leven

De belangrijkste boodschap van dit boek over hoe je mensen kunt helpen in verdriet? Eerst en vooral moet je luisteren. En daarna moet je luisteren. En als je dit hebt gedaan, probeer dan nog eens te luisteren.

Waarom zou je een boek over verdriet lezen? Verlies, sterven en rouw zijn geen vertrouwde onderwerpen voor de meeste mensen. We willen dat veranderen. We willen je sterker maken door je informatie te geven over wat dit betekent, hoe je ermee kunt omgaan en hoe je anderen kunt helpen. Het is onze wens dat einde-leven-zorg en zorg voor nabestaanden een integraal deel van de gemeenschap wordt, net zoals prenatale zorg dat is. Je hoeft maar een krant vast te nemen of je televisie aan te zetten en de pijnlijke gebeurtenissen stromen je woonkamer binnen. Een verkeersongeluk in een tunnel met een bus vol schoolkinderen. Een familiedrama. Een fietser wordt aangereden door een bestuurder die vluchtmisdrijf pleegt. Een postbode sterft door een dodehoekongeval en laat twee kinderen na van vijf en zeven. Een meisje van zestien is vermist. Een bekende zangeres sterft door zelfdoding. Een populaire voetballer komt om in een verkeersongeval. Een vader die zijn zesjarige kind ophaalt, krijgt een hartaanval aan de schoolpoort. Het lijkje van een vluchtend kind spoelt aan op het strand.

Een kind van twaalf heeft al tienduizend moorden gezien, schreef mediadeskundige Jan Van den Bulck. En dan heb je nog de dagelijkse overlijdensberichten: ‘Met intens verdriet nemen we afscheid van ...’ Misschien bekijk je ook weleens die familieberichten, zoals de rubriek in de krant heet, en ben je blij vast te stellen dat je er zelf nog niet tussen staat.

Verlies en verdriet staan om de hoek in ieders leven. We worden er allemaal mee geconfronteerd, en waarschijnlijk meer dan eens in ons leven. Rouw verandert licht in donker. Het kan overweldigend zijn. Veel berichten komen niet in de krant. Het verlies van een prille zwangerschap. Sterven ten gevolge van een chronische of een acute ziekte. Het sterven van je oudere ouders. Het is niet omdat een sterven niet in de media komt, dat het niet het leven en het gemoed van veel mensen beeroert. Het ene sterven beroert meer dan het andere. Als in dezelfde gemeente kort na elkaar een kind van twaalf verongelukt, een moeder van vierendertig met drie kinderen sterft aan kanker en een man van negentachtig overlijdt en zijn vrouw van achtentachtig achterlaat, waar zal over worden gesproken? Wie zal aandacht hebben voor het verdriet van die vrouw die na vijfenzestig jaar huwelijksleven zonder haar partner verder moet? En wie ziet het verdriet van de ouders van die vrouw van achtendertig en van de jongere zusjes van de jongen die verongelukte? Rouw wacht trouwens niet op de dood om zijn intrede te doen. Zodra de diagnose van een ernstige en ongeneeslijke ziekte valt, kom je in een rouwproces terecht.

Onzichtbaar

Ook al denk je bij verlies en verdriet aan ziekte of sterven, er zijn nog veel meer verliessituaties die je intens verdrietig kunnen maken. Sommige verliezen zijn subtieler, minder sociaal erkend, meer verborgen. Een relatie die afbreekt. Echtscheiding of mensen die een leven lang blijven hangen in een verziekte relatie. Kinderen en ouders die geen contact meer hebben. Grootouders die hun kleinkinderen niet meer zien. Mensen die elkaar geleidelijk verliezen door voortschrijdende dementie. De diagnose van een levensbedreigende ziekte. Leven met een verlies dat nooit eindigt, zoals een gezinlid met een psychische ziekte, een partner die verslaafd is aan drugs of alcohol of een kind met blijvende beperkingen. Je werk verliezen of een permanent gebrek aan waardering en gespannen relaties op het werk. Je woning moeten verlaten om in een woonzorgcentrum te gaan wonen. Dat zijn allemaal verliezen die niet per se als verliezen worden gezien.

Als je denkt aan verlies, denk je misschien automatisch aan iets of iemand die je verliest in je uiterlijke wereld. Maar er zijn ook verliezen die intern zijn, waarbij iets sterft binnen in je. Het verandert je zelfbeeld. Je rouwt om iets dat je nooit hebt kunnen integreren, omdat je het nooit hebt mogen of kunnen uiten of omdat het door anderen nooit als een rouwproces is gezien. Als je je als

Er kan ook iets sterven
binnen in je, wat
niemand ziet.

kind bijvoorbeeld nooit erkend hebt gevoeld of seksueel bent misbruikt door iemand die je vertrouwde. Als je ineens de vader wordt van een moordenaar, omdat je kind iemand heeft omgebracht. Als je jaren hebt verlangd naar kinderen die er nooit zijn gekomen. Als je verwachtingen nooit zijn uitgekomen.

De rouw om zulke verliezen wordt nog zwaarder door onbegrip, schaamte of gewoon door een gebrek aan aandacht van andere leden in je familie, je werksituatie of je omgeving. Je stelt je dan de vraag of je rouw en je verdriet wel normaal zijn.

Wat mag je van dit boek verwachten

Zorg bij het levenseinde moet zoals prenatale zorg een integraal deel van de gemeenschap worden.

Als je zelf een ingrijpend verlies of verdriet meemaakt, weet je vaak niet hoe je ermee moet omgaan, omdat je niet goed beseft wat verdriet allemaal met je doet. Meestal heb je geen professionele hulp nodig en kun je je verdriet te boven komen in de normale omgeving met familie en vrienden. Dat veronderstelt dat je weet wat verdriet met je doet en je zicht hebt op wat helpt en niet. Als je het meemaakt bij vrienden of in je familie, wil je misschien wel helpen, maar durf je niet naar hen toe te gaan, omdat je niet weet wat te zeggen. Ook artsen, professionele zorgverstrekkers, werkgevers en docenten in scholen weten vaak niet hoe ze iemand kunnen ondersteunen in verdriet. Meer kennis maakt dat je je comfortabeler voelt wanneer je verdriet ter sprake brengt. Het beste moment om hierover te leren is vóór je het meemaakt. Als je je niet comfortabel voelt om over verdriet te spreken, voelen mensen dat en verbergen ze hun verdriet. Dit boek is bedoeld om je daarin te helpen. Je zult anderen beter kunnen helpen om 'hun weg' te vinden in de doolhof van emoties.

Dit boek is gegroeid zoals een kind groeit: het is gestoeld op de ervaring van ontelbare mensen. De weg van verlies en verdriet heeft me met veel mensen in contact gebracht. Dit boek is dan ook het resultaat van vijftig jaar studie en luisteren naar mensen. De meeste aanbevelingen zijn gebaseerd op ervaringen van mensen in rouw, vanuit de overtuiging dat zij die de schoenen dragen het best weten waar ze knellen. De verhalen in het boek heb ik fictieve namen gegeven, maar elk verhaal gaat ook over duizenden andere mensen.

Je mag van dit boek acht dingen verwachten:

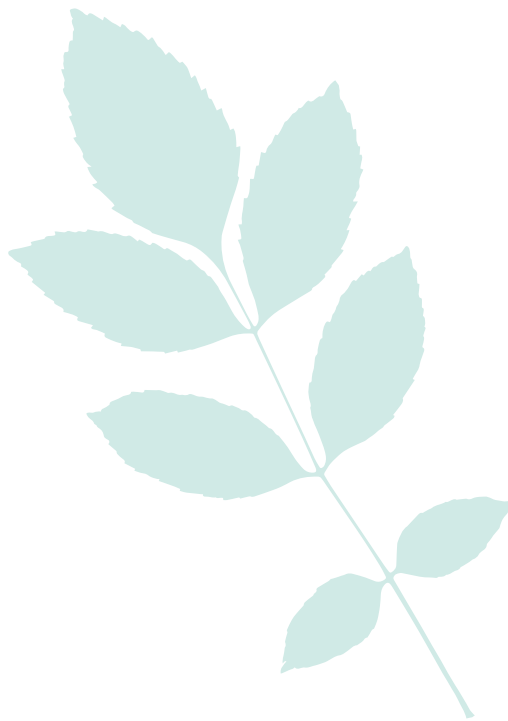
- 1– Inzicht en kennis gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en op vijftig jaar luisteren naar mensen in verdriet;
- 2– Een leidraad die voortdurend aandacht geeft aan de drie dimensies die vereist zijn om waardevol te zijn: de ‘hart’-dimensie (invoelen), de ‘hoofd’-dimensie (verstaan en begrijpen) en de ‘handen’-dimensie (helpen);
- 3– Een stijl van schrijven die zowel op mensen in verdriet en hun familie en vrienden als op professionele zorgverstrekkers gericht is;
- 4– Respect voor de unieke manier waarop elke mens zijn verdriet beleeft, want geen twee mensen beleven hetzelfde verdriet;
- 5– Toegepaste inzichten voor alle leeftijdsgroepen (kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen) en voor een grote diversiteit aan verlieservaringen. Het is belangrijk hier duidelijk te stellen dat die modellen en inzichten op zich niets doen voor de gebruiker. Het is meer de vraag wat je als gebruiker doet met de inzichten die je worden geboden;
- 6– Concrete ervaringen die weergeven wat mensen in verdriet als ondersteunend en belastend hebben beleefd;
- 7– Tips die een handreiking en een leidraad kunnen zijn in een veelheid van situaties en van betrokkenheid: mensen in verdriet, hun omgeving, scholen, werkgevers, medewerkers in de zorg, politiemensen, ambtsdragers en al wie verantwoordelijkheid draagt in organisaties en bekommerd is om het welzijn van mensen. Het zijn geen recepten die voor iedereen in elke situatie passen. Je hoeft dus niet alles woord voor woord te volgen;
- 8– Een uitnodiging om je levenservaring te verrijken. Verdriet kan je interpersoonlijke relaties verdiepen en kan leiden tot een nieuw gevoel van zin en betekenis in je leven. Stilstaan bij verdriet van mensen is meer dan bijstand verlenen. Je leert er iets over de kracht, het mysterie en de waarde van menselijke relaties.

Fouten maken is menselijk

Bij het lezen van dit boek zul je ongetwijfeld ontdekken dat je mensen soms niet juist hebt benaderd, problemen niet hebt opgemerkt of fout hebt ingeschat. Zie dit als een kans om zaken anders aan te pakken in de toekomst. Ook uit de vaststelling dat je zaken fout hebt gedaan, kun je leren. Als je je enkel concentreert op de fout en je jezelf hiervoor veroordeelt, concentreer je je op de schuld en niet op de les die je hieruit kunt trekken. Fouten maken is menselijk en ken je een waardevollere manier van zijn dan ‘menselijk te zijn’?

TIPS VOOR DE LEZER

- ≈ Lees het boek niet in één keer; dan raak je mogelijk wat overweldigd. Elk hoofdstuk is zo opgebouwd dat je het perfect apart kunt lezen.
- ≈ Lees en herlees het zodat je de verhalen en de tips eigen maakt. Je kunt er altijd een andere betekenis uithalen.
- ≈ Zorg dat je het boek altijd binnen handbereik hebt en kijk iets na voor je naar mensen in verdriet gaat.
- ≈ Geef het als geschenk aan mensen in verdriet of aan hun omgeving die probeert om iets te begrijpen.



2

Verdriet overleven

*Leven is verlies ervaren.
Overleven is leren hoe ermee om te gaan.*

Niet verwerken, maar overleven

Vroeger zou ik dit hoofdstuk ‘verdriet verwerken’ hebben genoemd, maar het woord ‘verwerken’ roept totaal verkeerde connotaties op. Het impliceert dat iets voorbij is. Het belangrijkste dat je moet weten over verdriet na verlies is misschien dat het niet overgaat. Je leert er mee leven. Je werkt eraan en je probeert je ermee te verzoenen. Met de dood eindigt een leven maar nooit de relatie. Ouders blijven ouders van hun kind en je blijft je leven lang een zoon of een dochter van je ouders.

We schraptten het begrip ‘rouwverwerking’ uit ons woordenboek. Elk verwerken, zelfs maar de aanzet ertoe, verwijderde ons verder van Tonio en was dus taboe. We lieten de zenuw open en dwongen zo de pijn af die ons met Tonio verbond. Ook dat was een vorm van rouw, die niet aan vervlakking was blootgesteld – een die onophoudelijk vernieuwd en verergerd werd’ (van der Heijden, 2011).

Verdriet overleven heeft meer te maken met herinneren dan met vergeten. Rouw wordt te veel gezien als iets dat je moet overkomen en verwerken, terwijl de nadruk moet liggen op de relatie die blijft. Een persoon waarvan je hebt gehouden, blijft altijd een deel van je leven.

Rouwen is iets wat
je doet, niet iets dat
je is aangedaan.

Je kunt vandaag opgroeien zonder dat je ooit in je directe omgeving met dood en sterven bent geconfronteerd. Mensen leven gemiddeld veel langer dan vroeger, verschillende generaties wonen niet meer onder hetzelfde dak en mensen sterven minder vaak thuis dan in ziekenhuizen en verzorgingsinstellingen, waar beroepsmatige zorgverleners de zorg overnemen. Burenplichten zoals het

dragen van de overledene naar de kerk zijn nu het werk van de uitvaartondernemer. Sterven behoort niet meer tot het leven.

Mensen leren door te kijken, te imiteren en te experimenteren. Hoe kunnen kinderen iets leren over omgaan met rouw en verdriet wanneer ze het niet zien? En wat je als kind niet hebt geleerd, pik je moeilijk op als volwassene. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen het vandaag vaak moeilijk hebben met verdriet. Ze aarzelen om naar mensen in verdriet toe te gaan. Ze kennen de ontreddende gevoelens die eigen zijn aan een rouwproces niet meer. Ook werkgevers hebben het moeilijk om mensen na een belangrijk verlies in de werksituatie de nodige tijd te geven om zich geleidelijk weer aan te passen. Zelfs artsen en zorgverstrekkers zijn vaak niet opgeleid om op een adequate wijze om te gaan met het verdriet van patiënten en familieleden en hun de gepaste ondersteuning te bieden.

Verdwenen rituelen

Het besef iets te kunnen doen
is een krachtig tegengif tegen je machteloosheid.

Veel mensen weten niet meer wat rouwen inhoudt. Het is een miskend proces geworden in de samenleving, teruggedrongen binnen de muren van het gezin en de naaste familie. Vroeger kregen rouw en verdriet vorm in een reeks maatschappelijke gebruiken en gewoonten. Die rouwrituelen hadden een belangrijke betekenis: ze gaven het individuele verdriet een sociale en maatschappelijke dimensie. Het werd zichtbaar in de omgeving. De rituelen hielpen je om stil te staan bij het verlies van de andere. Ze bevestigden ook dat verdriet tijd nodig heeft. Dat beseffen we nu niet altijd meer. Na enkele dagen herneemt iedereen het normale leven en wordt het verdriet ontweken of doodgezwegen.

Veel rouwgebruiken zijn in onbruik geraakt en daarmee verdwenen in de samenleving ook het kader waarin mensen elkaar vanzelfsprekend konden ontmoeten rond verdriet. Hoe pijnlijk deze geplogenheden bij een overlijden soms ook konden zijn, ze hadden een sociale functie. Mensen hadden een reden om naar elkaar toe te gaan. En dat is belangrijk, want rouwen is iets dat een mens niet alleen kan, maar dat samen met anderen moet gebeuren.

Gelukkig ontstaan er vandaag nieuwe gebruiken, zoals herdenkingssites op Facebook, herdenkingsmomenten op de verjaardag van het sterven of op de verjaardag van de overledene. Het is een moderne vorm voor het jaargetijde van vroeger. Het biedt mogelijkheden om dicht bij mensen te zijn, om de overledene niet te vergeten en om iets te leren over hoe verdriet het leven van mensen voor altijd verandert.

Meer weten helpt

Verdriet overkomt iedereen. Toch weten de meeste mensen niet wat ze kunnen verwachten. De vragen zijn eindeloos. Wat betekent het echt iemand te verliezen? Is het verdriet altijd hetzelfde? Is het gelijk voor iedereen? Hoelang duurt het? Hoelang mag het duren? Wat als iemand zegt dat hij nog altijd de aanwezigheid van de andere voelt? Is dat normaal? Het zijn belangrijke vragen. Als je de verschillende manieren waarop mensen reageren op verlies begrijpt, versta je iets over wat het betekent om mens te zijn, iets over de manier waarop we leven en dood ervaren, liefde en betekenis, droefheid en vreugde. Rouw is hoe je je leven organiseert na een verlies en hoe je de relatie en je leven herdenkt.

Als je meer weet over wat je helpt om te overleven na een belangrijk verlies, kun je jezelf als rouwende beter begrijpen. Maar het kan je ook helpen om er meer te zijn voor andere mensen met verdriet in je omgeving. Luisteren naar verdriet en dat verdriet aanvaarden voelt anders wanneer je bepaald gedrag en bepaalde reacties herkent en wanneer je weet dat het normaal is dat mensen zich zo voelen. Dit boek lezen neemt de pijn niet weg, maar inzicht kan tot uitzicht leiden. Als je bovendien nog woorden vindt om wat je ervaart te verwoorden, helpt dat mogelijk om greep te krijgen op wat er gebeurt.

Rouw is universeel, maar de ervaring van verdriet is dat niet. Hoe mensen verlies ervaren, is heel verschillend. Het is anders wanneer iemand sterft na een langdurige ziekte, in een plots ongeval, door een medische fout of door een gewelddaad. Een moeder die sterft, is niet dezelfde moeder voor haar verschillende kinderen. Elk kind heeft er zijn moeder van gemaakt. Elke moeder is een verhaal, een geschiedenis, een relatie. Het is een andere moeder voor die dochter die nog thuis woont dan voor de zoon die al vijftien jaar getrouwd is, veraf woont en maar tweemaal per jaar naar huis komt.

Het ene verlies is niet erger dan het andere, want je kunt verdriet niet wegen of meten. Het is zo erg als het voelt voor die persoon, op dat moment. Elke mens gaat een andere weg in de doolhof van de rouw. Sommige mensen reizen een eindje mee in de chaos van het verdriet, anderen haken af, ieder doet het op zijn eigen manier. Het is telkens anders. Het is als een vingerafdruk: herkenbaar voor iedereen, maar toch altijd anders en uniek.

Wring mensen niet in modellen

Elke mens is als alle anderen; elke mens is als sommige anderen; en elke mens is als niemand anders (Worden, 2009). In alle beschrijvingen van rouw en verdriet moet je zowel de gelijkheid als het unieke proberen te zien. Ieders verdriet is als dat van sommige anderen, en ieders verdriet is ook uniek. De nuttigste theorieën houden geen rekening met individuele verschillen. In die zin is een uitspraak van Carl Gustav Jung heel toepasselijk: 'Leer je theorieën zo goed als je kunt, maar leg ze opzij als je in contact komt met het mirakel van de

Met de dood eindigt het leven, niet de relatie.

te geven aan hun eigen ervaring dan om hun ervaring zo te interpreteren dat ze overeenkomt met een theorie.

Besef bijvoorbeeld in het contact met oudere mensen dat hun generatie het niet altijd zo nuttig vond om over verdriet te praten. Ze moesten leren vergeten, hoorden ze vaak. Vergeten en doorgaan. Het verleden niet herkauwen. Vooruitkijken. Voor sommigen is het een opluchting om na zoveel jaar wel te mogen praten over de herinneringen die ze lang alleen en eenzaam hebben meege dragen. Anderen kunnen niet meer over alle onderwerpen praten. 'Je moet erover praten' is dus niet voor iedereen een adequate boodschap. 'Je moet het beleven' is een andere boodschap. Grootouders hebben minder gepraat, maar wel veel beleefd.

menselijke ziel.' Dat betekent dat je mensen niet in een model mag wringen. Je moet luisteren naar wat elke persoon ervaart als comfortabel, ondersteunend en inzichtelijk. Het is beter om mensen uit te nodigen om betekenis

Meer dan sterven

Bij 'rouw' denken mensen in de eerste plaats aan de reacties van familieleden na een overlijden, maar het begrip is veel breder. Het is de reactie die je bij mensen kunt ervaren na elke vorm van verlies: het sterven van een dierbare, maar ook de confrontatie met het verlies van gezondheid, de diagnose van een ernstige ziekte, ontslag, falen op school, een echtscheiding of relatiebreuk, het verlies van een belangrijk levensperspectief. Ongewenste kinderloosheid is een concreet voorbeeld van een verwachting die niet in vervulling gaat. Ook wanneer mensen onrecht of het verlies van vertrouwen ervaren, kun je de rouwreacties herkennen die verder in dit boek worden beschreven.

Verdriet is de keerzijde van liefde

Wat heel belangrijk is om voor ogen te houden is dat verdriet te maken heeft met houden van. Kahlil Gibran drukt dit heel mooi uit: 'Wanneer je blij bent, kijk dan diep in je hart en je zult zien dat enkel wat je smart heeft gegeven, ook vreugde brengt. Wanneer je verdrietig bent, blik dan opnieuw in je hart, en je zult zien dat je weent om wat je vreugde schonk.'

Verdriet en liefde horen samen en vormen elkaars keerzijde. Je kunt niet schrijven over verdriet zonder over liefde te schrijven. Als je van iemand of iets houdt, is het normaal dat je je verdrietig voelt als de persoon ziek wordt of sterft. Je kunt met dezelfde passie rouwen voor iemand die gestorven is als waarmee je van de persoon hebt gehouden. En als je met inzet en plezier je werk doet, is rouw een normale reactie als je niet de verdiende erkenning krijgt, onrecht ervaart of je werk verliest.

De tijd geneest geen wonden

Bij heel wat mensen leeft de overtuiging dat 'de tijd alle wonden heelt'. In deze uitspraak schuilen twee misvattingen: dat verlies en verdriet een wonde of een ziekte is die moet genezen én dat verlies ooit overgaat.

De eerste misvatting is sterk verweven met maatschappelijke regels. Als je na de voorgeschreven periode van afwezigheid voor een overlijden niet in staat bent om je weer ten volle op je werk te concentreren, breng je een ziektebriefje binnen. Maar ben je echt ziek als je vijf dagen na het sterven van je kind, na de zelfdoding van je partner, na de dood van je moeder die je als enige dochter jarenlang hebt verzorgd niet in staat bent om je werk weer voor 100% op te nemen? Is het niet omgekeerd? Zou het kunnen dat er emotioneel iets niet klopt als je in deze omstandigheden wél meteen weer kunt overgaan tot de orde van de dag?

De dood transformeert relaties, maar beëindigt ze niet.

De tweede misvatting gaat ervan uit dat verlies ooit overgaat. Als je ouders sterven, blijf je de zoon of dochter van je ouders. Je blijft de ouder van je overleden kind en je blijft 'de man van' wanneer je vrouw sterft. Het verlies verandert je voor altijd. Het gemis kan op cruciale mo-

menten weer de kop opsteken en je verdriet kan pieken op onverwachte momenten. Het verdriet gaat nooit echt over, maar je kunt wel leren overleven en weer van het leven genieten. De dood beëindigt geen relaties, maar transformeert ze. En jij staat voor de zware taak om je aan te passen aan je nieuwe zelf.

Ook al gaat verlies nooit over, het goede nieuws is dat verdriet niet verpletterend en eindeloos is. Hoe bang je ook bent voor de pijn, de meeste mensen zijn voldoende veerkrachtig om het te boven te komen en vinden opnieuw hun evenwicht.

Geblokkeerd op de pechstrook van het leven

Om verlies te overleven moet je 'rouwarbeid' verrichten. Dat is zware emotionele arbeid.

Karen is acht weken geleden bevallen van een doodgeboren dochter. Familie en vrienden moedigen haar aan om opnieuw aan het werk te gaan. Dat zal haar afleiden en helpen 'vergeten', denken ze. Karen voelt zich daartoe niet in staat. Ze is veel te moe en kan niet vooruit. De omstanders begrijpen niet dat ze zo moe kan zijn. Ze doet de hele dag niets. Wanneer haar man 's avonds thuiskomt, is de ontbijttafel nog niet afgeruimd. 'Ze nestelt zich in haar verdriet!', klinkt het. Wat haar omgeving niet weet, is dat je aanpassen aan wat je is overkomen rouwarbeid is, een zware belasting voor lichaam en geest.

Inge voelt zich verlamd. Niemand begrijpt haar angst, haar verwarring, haar opstandigheid en haar schuldgevoelens. Haar man is omgekomen in een arbeidsongeval. Niemand kan haar vertellen hoe ze alleen drie kinderen moet grootbrengen en een huis

renoveren dat in de stellingen staat. 'Je moet je sterk houden' zeggen ze. Wat is dat? Hoe doe je dat? Voor vrienden en familieleden herneemt het leven zich enkele dagen na de uitvaart, maar zij blijft achter. Hoe kan ze haar baan als verpleegkundige nog opnemen? Wie overlegt verder met de aannemer, herstelt de lekkende kraan en de fietsen van de kinderen? Zorg dragen voor de kinderen, ja, maar wie draagt er zorg voor haar?

Frank wordt na een reorganisatie in de bank op een zijspoor gezet. Hij moet nu werken onder een jonge leidinggevende die zich bedreigd voelt door zijn ervaring en competentie. Frank voelt zich moe en kan zich moeilijk concentreren. Niemand heeft in de gaten dat hij een verlies te boven moet komen en een rouwproces doormaakt. Die rouwarbeid combineren met zijn dagelijkse taken lukt hem niet. Het is alsof hij geblokkeerd staat op de pechstrook van het leven terwijl iedereen gewoon verderrijdt.

Uniek en toch herkenbaar

Getuige zijn van verdriet

is beter dan er iets aan te willen doen.

De manier waarop je verdriet overleeft, hangt af van veel factoren: je leeftijd en de leeftijd van de persoon die je verliest, de plaats die hij in je leven inneemt, de mate waarin je van de persoon afhankelijk bent, de manier van sterven (zelfdoding, moord, natuurlijke dood, medische fout ...), plots of verwacht, je betrokkenheid voor het verlies, de manier waarop je afscheid kon nemen, de kwaliteit van de zorg en de opvang voor en na het verlies, de gevolgen voor je leven, de bespreekbaarheid ...

Iedereen staat voor zijn eigen, unieke 'rouwarbeid' (Worden, 2009). Dit woord drukt uit dat verlies overleven arbeid verrichten is. Het verklaart waarom verdrietige mensen zo moe kunnen zijn dat ze niet aan hun dagelijks werk toekomen. Het maakt ook duidelijk dat rouwen geen passief wachten is, maar een activiteit die mentaal, emotioneel én lichamelijk is. Rouwen is werken aan het vinden van betekenis en het heropbouwen van je persoonlijke wereld, die door het verlies is dooreengeschud.

Een arbeid kun je opdelen in taken. In de rouwarbeid zijn er vier rouwtaken, vier opdrachten die je moet vervullen om je aan te passen aan het leven met verlies: 1. De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien; 2. De pijn van het verlies ervaren; 3. Je aanpassen aan de wereld na dit verlies; en 4. Weer leren genieten en herinneringen bewaren. Onvoltooide rouwtaken kunnen verder levensgeluk in de weg staan. Wat deze vier rouwtaken inhouden, staat in de volgende vier hoofdstukken beschreven.

De term ‘rouwtaken’ wijst erop dat je als rouwende iets actief kunt doen en dit in tegenstelling met fasen, die een zekere passiviteit impliceren, iets wat je moet doorkomen. Een taak is actiever, je kunt er iets aan doen. Je kunt een taak opnemen of laten liggen. Je kunt iemand helpen met een taak of die persoon erin hinderen. Dit besef van actief iets kunnen ondernemen is een krachtig tegengif tegen de machteloosheid die je als rouwende ervaart, overspoeld door emoties die je voorheen nooit in een dergelijke intensiteit hebt meegemaakt. Fasen of stadia kennen ook een afgelijnd geheel met een welbepaald begin en einde en een duidelijke chronologische opvolging. De ene fase eindigt en dan begint de volgende. Taken lopen door elkaar heen: de ene taak hoeft niet voltooid te zijn om aan de andere te beginnen. Er is wel een zekere chronologie, maar niet zo afgelijnd als met fasen. Taken kun je ook opnieuw opnemen en herwerken wanneer na een hele tijd nieuwe facetten van het verlies naar boven komen in een andere periode van je leven. Belangrijk: ook al zijn de verschillende taken herkenbaar bij de meeste mensen, ze verlopen niet volgens hetzelfde ritme.

Hulp is respect

Je kunt mensen helpen om de rouwtaken op te nemen, zodat ze er minder alleen voor staan. Zo verloopt alles wellicht vlotter, op voorwaarde dat de hulp adequaat is. Wanneer je omgeving niet weet voor welke taken je staat, word je als rouwende weleens geconfronteerd met verkeerde reacties die kwetsen en blokkeren.

Moeder vraagt aan de juf of haar dochtertje tijdens de week van de bosklassen voor het slapengaan even naar haar mag bellen. Ze voelt zich onveilig sinds de dood van haar papa vier maanden geleden. Ze zal gemakkelijker kunnen inslapen als ze even de stem van haar mama heeft gehoord. De juf: ‘Daar beginnen we niet mee. Als alle kinderen naar huis moeten bellen voor het slapengaan ...!’

Adequate hulp kun je meten in termen van respect, zorg, eerlijkheid en je capaciteit om echt te luisteren en present te blijven bij hevige emoties. Dit vraagt op de eerste plaats om ‘intensiteit’ van aanwezigheid. Het betekent dat je ‘getuige’ bent van verdriet in plaats van de richting te willen bepalen of er onmiddellijk iets aan te willen doen. Getuige zijn betekent meer observeren dan doen, meer luisteren dan spreken en meer volgen dan leiden. Zo bevestig je de waardigheid en de autoriteit van de persoon in verdriet.

Als je beter beseft wat verdriet overleven betekent, helpt dat niet alleen om betere hulp te bieden, maar voel je je ook comfortabeler als hulpverlener.

TIPS VOOR MENSEN IN VERDRIET

- ≈ Houd er rekening mee dat overleven na verlies zware arbeid is, die erg belastend is voor lichaam en geest. Je kunt er doodmoe van worden. Gun jezelf dus voldoende rust, en voel je niet schuldig als je 'gewone' taken niet afkrijgt.
- ≈ Vergelijk mensen niet met elkaar. Verdriet is altijd uniek. Rouw is geen competitie-sport.
- ≈ Besef dat je niet alleen een rouwproces doormaakt na een overlijden, maar dat het een adequate reactie is na elke vorm van verlies, zoals verlies van een relatie, van je gezondheid, van een job of van je vertrouwen in mensen na een ernstig onrecht.
- ≈ Luister geduldig naar wat de rouwende beleeft en voelt.
- ≈ Lees aandachtig de volgende vier hoofdstukken. Die leren je wat kan helpen bij het overleven van verlies.

TIPS VOOR DE OMGEVING IN DE EERSTE DAGEN VAN VERDRIET

- ≈ Ga naar mensen toe.
- ≈ Praat niet over je eigen ervaringen. Ga niet vergelijken, want je kunt verlies niet wegen of meten.
- ≈ Mensen hebben er behoefte aan om steeds opnieuw hun verhaal te vertellen aan iemand die hen niet onderbreekt en die geduldig is. Ze willen worden gehoord zonder raad of wijze uitspraken.
- ≈ Aanvaard dat mensen hulpeloos zijn en niets goed vinden.
- ≈ Zeg niet: 'Bel als je me nodig hebt', want in verdriet heb je daar de kracht niet voor. Dat zinnetje laat mensen met lege handen achter. Niemand zal 's nachts om drie uur een vriendin wakker bellen.
- ≈ Stel voor dat er iemand 's nachts in de buurt blijft, zodat de persoon in verdriet niet alleen is.
- ≈ Vraag niet: 'Hoe kan ik helpen?' Het enige antwoord hierop is: 'Breng hem terug.'
- ≈ Bied praktische hulp aan: bezoekers ontvangen, de telefoon beantwoorden, koffie zetten, de vaat doen, een warme maaltijd brengen, boodschappen doen, ...
- ≈ Breng verhalen mee over de persoon die gestorven is. Mensen horen graag wat hij voor anderen heeft betekend.
- ≈ Dring niets op en word niet boos als je voorstellen worden afgewezen.
- ≈ Breng begrip op wanneer mensen onverwacht afspraken moeten afzeggen. De golven van pijn kunnen het ineens onmogelijk maken.

VOLGENDE 16 DINGEN ZEG JE BETER NIET TEGEN MENSEN IN VERDRIET

Woorden kunnen kwetsen, schaden en onverstaanbaar zijn, ook al spreken we dezelfde taal. Ze kunnen je het gevoel geven niet normaal te zijn.

- ≈ Hoe gaat het?
- ≈ Je moet hem loslaten.
- ≈ Je moet vooruit. Pak je leven weer op.
- ≈ Ik weet precies hoe je je voelt.
- ≈ Het is best dat hij zo niet is blijven leven.
- ≈ Gelukkig heb je nog je twee kinderen.
- ≈ Je bent nog jong. Je kunt er nog krijgen.
- ≈ Zet het uit je hoofd.
- ≈ Laat je kop niet hangen.
- ≈ Je kunt eruit leren.
- ≈ Je komt er wel overheen.
- ≈ Je bent veel te emotioneel.
- ≈ Je moet rouwen.
- ≈ Je moet sterk zijn. Veel sterkte!
- ≈ Ben je daar nog altijd mee bezig?
- ≈ Hoe oud was hij? (alsof de leeftijd een excuus is voor het verdriet)

