

ROUW

IS DE ACHTERKANT VAN DE LIEFDE



Door: Henriette Doosje

Met verlies kun je op verschillende manieren in je leven geconfronteerd worden: verlies van werk, verlies van een relatie, verlies van gezondheid, verlies van toekomstdromen en verlies van een dierbare door overlijden. In dit artikel ga ik in op het verlies van een dierbare door overlijden; ik geef daarbij een aantal praktische handvatten om mensen in rouw te kunnen bijstaan.

Erkenning en ruimte

Er is veel geschreven over verlies en rouw. De uitspraak van Bert Hellinger: 'Rouw is de achterkant van de liefde', is een van mijn favorieten. Deze zin geeft erkenning en ruimte om te mogen rouwen.

Wanneer ik deze uitspraak gebruik in mijn praktijk, komt er vaak een zucht van opluchting, gevolgd door de woorden: 'Dan is het niet zo raar dat ik na maanden nog regelmatig verdriet heb en niet echt kan genieten van de leuke dingen in mijn leven.'

Dat is inderdaad niet raar, integendeel. Het is volstrekt logisch én natuurlijk dat er gedurende langere tijd verdriet is om iemand die niet meer in je leven is. Rouwen is de achterkant van de liefde. Een rouwproces heeft tijd en aandacht nodig.

Het is dan ook een belangrijke taak als (rouw)begeleider om erkenning en ruimte te bieden. Zeker in onze hectische maatschappij waar het accent vaak ligt op 'Je moet toch door en het leven gaat verder'.

Rouwenden worden ook met regelmaat geconfronteerd met uitspraken over wat 'normaal' zou zijn in rouw: 'Als je de feestdagen maar hebt gehad.....'. Na het eerste jaar heb je het ergste wel gehad.....' Of 'Je bent een sterke vrouw en gaat het vast redden.....'

Begrijp me goed, dit wordt vaak gezegd om rouwenden een hart onder de riem te steken, op te beuren en te bemoedigen. Het resultaat is echter vaak dat de rouwenden zich niet begrepen voelen en het steeds moeilijker vinden om na een aantal maanden te vertellen dat ze hun dierbare nog zo missen. Vaak gaan rouwenden door deze goedbedoelde opmerkingen zelfs twijfelen aan zichzelf en vragen zich dan af wat er mis is en of ze verkeerd rouwen.

Heel vaak kan ik ze geruststellen, iedereen rouwt op zijn eigen manier. Dat kan ook niet anders, want iedereen heeft een eigen, unieke relatie en band met degene die is overleden.

Rouwen als aanpassingsproces

Rouwen is een natuurlijk proces dat mensen doormaken als ze een verlies hebben geleden. Het is eigenlijk een aanpassingsproces van hun oude leven naar een nieuw leven. Een proces van zoeken, vallen en opstaan. Rouwen is het op zoek gaan naar "hoe verder met je leven" (herstelgerichte oriëntatie) en tevens het stilstaan bij het verlies en de diverse rouwuitingen (verliesgerichte oriëntatie).

Ik noem het wel eens de 'twee benen van rouw': een herstellen en een verliesbeenen. Beide benen zijn nodig om verder te kunnen en iedereen 'loopt' op zijn eigen manier.

Eilanden van rouw

In mijn praktijk zei een cliënte laatst: 'Mijn zus heeft er veel minder last van dan ik, die ging de volgende dag alweer aan het werk na het overlijden van onze moeder. Maar ik ben pas na 4 weken weer aan het werk gegaan. M'n zus zegt dat ik ook gewoon door moet gaan met mijn leven, we snappen niets meer van elkaar en dat doet me veel verdriet'.

Het is vaak lastig om elkaar in rouw goed te begrijpen. Ik zie in gezinnen of bij partners regelmatig 'eilanden van rouw' ontstaan. Men begrijpt elkaar niet en komt steeds verder van elkaar af te staan, soms zijn er verwijten over en weer. Dit kan een rouwproces zwaarder en eenzamer maken.

Een van de duidelijkste voorbeelden hiervan is het echtpaar met een overleden kindje. De vrouw verweet de man dat hij zo vaak weg was omdat hij elke avond lange fietstochten maakte. Ze voelde zich door hem in de steek gelaten. Na een aantal gesprekken met hen samen werd duidelijk dat dit zijn manier van rouwen was en dat hij altijd langs het grafje van hun kind fietste. Dit laatste wist zijn vrouw niet.

Manu Keirse zegt het zo prachtig in een van zijn boeken: 'Rouwen is een vingerafdruk van verdriet'.

Als begeleider is het dus belangrijk om te vertellen dat iedereen op zijn eigen manier rouwt en daar ruimte, aandacht en erkenning voor nodig heeft.

Ik nodig partners/gezinnen uit om hun rouwuitingen aan elkaar te (leren) vertellen en naar elkaar te (leren) luisteren zonder oordeel. Soms maak ik daarbij gebruik van het therapeutisch bordspel 'Alle sterren van de Hemel' van Daisy Luiten.

Rouwreacties: divers en persoonlijk

Rouwreacties kunnen heel divers zijn: verdriet, concentratieproblemen, lusteloosheid, veel of juist weinig slapen, heel weinig voelen, schuldgevoel, boosheid, somberheid, etc. Al deze reacties zijn heel normaal. Bij een verlies komt het ook regelmatig voor dat eerdere verliezen weer aangeraakt worden, wat verwarrend kan zijn. Het is belangrijk dat je als begeleider enige kennis hebt van de diversiteit aan rouwreacties.

Hoe iemand rouwt heeft te maken met diverse factoren. Ik noem er een aantal: verschillen tussen mannen en vrouwen, kinderen rouwen op hun eigen wijze, heeft iemand een goed ondersteunend netwerk, is er sprake van diverse verliezen in korte tijd, was er sprake van een traumatisch overlijden, is er sprake van comorbiditeit, wat was de relatie met degene die er niet meer is, waren er veel conflicten in de relatie etc.?

Wil je iemand goed begeleiden, dan is het belangrijk hierbij stil te staan. Het geeft inzicht in iemands copingstrategieën rond rouw en in wat iemand van jou als begeleider nodig heeft.

Praktische begeleidingstips:

- Rouwen is de achterkant van de liefde: Geef erkenning, aandacht en ruimte om te rouwen.
- Normaliseer de diversiteit van de (soms heftige) rouwuitingen; dit werkt vaak geruststellend.
- Rouwen is een vingerafdruk van verdriet: ondersteun mensen in hun eigen pad van rouw.
- Geef ruimte, erkenning en aandacht aan 'beide benen van rouw'.
- Moedig mensen in rouw ook aan om af en toe een pauze te

nemen, terug op te laden en zich opnieuw te verbinden met de levende, groeiende kanten van het leven (Therese Rando, 1993)

- Vraag in je intake altijd naar verlieservaringen van mensen. Verliezen die onvoldoende aandacht hebben gehad, kunnen een rol spelen bij diverse problematieken.

- Vergaar kennis over (complicaties in) het rouwproces en verwijs door als dit nodig is, naar een rouwdeskundige.
- Geef geen ongevraagd advies, rouwen is een vingerafdruk van verdriet. Onderzoek samen wat iemand nodig heeft om het verlies te leren dragen.

- Heb aandacht voor het netwerk van de rouwende en onderzoek samen hoe dit netwerk ingezet kan worden. Een betrouwbaar en aanwezig netwerk ondersteunt een rouwende bij het (leren) dragen van een verlies en voorkomt dat een cliënt afhankelijk van jou wordt.

- Durf met "lege handen" te staan als hulpverlener. Wees nabij en loop een stukje mee in het proces van rouw.

Mocht je meer kennis en praktische vaardigheden willen opdoen, dan nodig ik je uit eens op mijn website te kijken. Ik bied diverse zelf ontwikkelde, betaalbare en geaccrediteerde trainingen om je te verdiepen in verlies en rouw. Tevens start er in november 2013 weer een opleiding tot rouwbegeleider. •

AANBEVOLEN BOEKEN:

- Herman de Mönnink: Verlieskunde
- Riet Fiddelaers-Jaspers: Met mijn ziel onder mijn arm
- Sabine Noten: Stapeltjesverdriet
- Mieke Ankersmid: Verlaat Verdriet

Henriette Doosje is in 2004 gestart met Buro Nazorg, gespecialiseerd in begeleiding, advies en training bij Verlies en Rouw. Buro Nazorg is de integratie van haar persoonlijke verlieservaringen met haar kennis en kunde als professioneel hulpverlener, hbo-docent en supervisor. www.buronazorg.nl.