aandachtsthema: ruimte voor rouw

*Is gesprek met: Henriëtte Doosje, deskundige in rouw en verlies. Ze is eigenaar van [Buro Nazorg](http://www.buronazorg.nl/%22%20%5Ct%20%22_blank). Ze begeleidt mensen in hun rouwproces en geeft advies aan werkgevers en arbodiensten over ‘rouw op het werk. Ook geeft ze lezingen en workshops op scholen en ontwikkelt en geeft trainingen voor zorg-, en hulpverleners.*

**Hoe is rouw uw thema geworden?**
Verlies kan van alles zijn: een partner, werk, gezondheid. Rouw is daar een heel logische reactie op. Een rouwproces is het aanpassingsproces van het oude naar het nieuwe leven. Een proces van vallen en opstaan. Je wereld is ingestort door het verlies. Een verlieservaring heeft vaak veel impact op je leven, niet voor even maar vaak voor langere tijd.
Rouw is een vingerafdruk van verdriet: een proces dat iedereen op een heel eigen manier doormaakt. Veel factoren hebben invloed: hechting, opvoeding, levenservaring, man of vrouw, ondersteuning van het eigen netwerk. Omdat een ieder zo zijn eigen manier van rouwen heeft, is het soms erg moeilijk om elkaar hierin te begrijpen en te ondersteunen

**Men zegt wel een kind verliezen is het ergste wat er is**

Ik begrijp het wel, maar ik vind het een riskante bewering. Ieder verlies heeft recht op verdriet. Wat is de waarde om verlies te vergelijken? Dan doe je mensen tekort. Pas las ik over het verlies van een partner bij mensen boven de 70 jaar. Vaak krijgen zij de opmerking ‘Het was toch een mooie leeftijd.’ Alsof de pijn en het gemis dan minder erg is.
**Is er voldoende aandacht voor rouw en verlies en de maatschappij?**

 Gelukkig is er tegenwoordig meer aandacht voor in de media. Dat is fijn en belangrijk. Maar het accent vind ik soms te veel liggen op doorgaan. Want het leven gaat door: rouwenden zoeken hoe ze hun leven opnieuw vorm moeten geven. Doorgaan is belangrijk, maar de rauwe rouw krijgt soms weinig aandacht. Terwijl beiden bij rouwproces horen.

Niet alleen in de media, ook op scholen en in bedrijven is soms te weinig aandacht voor een verlieservaring na verloop van tijd. Leerlingen die net een echtscheiding of overlijden meemaken en op school horen: waarom heb je je huiswerk niet gemaakt? Geef mensen de tijd en ruimte. Mensen moeten hun leven weer leren oppakken en de ruimte krijgen om bij het eigen verlies stil te staan.

Het is belangrijk te weten wat rouw met je kan doen. Na een verlies gaan veel mensen eerst overleven. Vaak kan het ook niet anders. Als je bijvoorbeeld achterblijft na overlijden van een partner met kinderen ‘moet’ er ook heel veel om je gezin draaiende te houden. Vaak duurt het langere tijd voordat het wezenlijke gevoel van gemis naar binnen sijpelt. Dan denken mensen soms dat ze gek aan het worden zijn omdat ze jaren na een verlies instorten. Zij en hun omgeving verwachten het dan niet meer.

**Waarom is dat zo belangrijk, stilstaan bij rouw?**Rouw uit zich op diverse manieren en op verschillende tijden. Een rouwproces is het leren balanceren op twee benen. Een been van het ervaren van en stilstaan bij je gemis en een been van het zoeken naar hoe je moet doorgaan. Als je te lang op één been staat, kun je omvallen. Beide benen heb je nodig.
Dat is ook mijn oproep aan hulpverleners en artsen: vraag naar een eventuele verlieservaring wanneer mensen met bepaalde klachten komen. Soms heeft rouw na jaren (opnieuw) aandacht nodig en uit het zich op andere manieren. Kinderen en jongeren rouwen vaak pas jaren later. Inzicht in die geschiedenis is handig. Daarnaast kan door nieuw verlies het verdriet om “oud verlies “ weer bovenkomen.

**Je noemt rouwen iets wat je moet leren, wanneer heb je daar anderen in nodig?**
Bij rouwen heb je altijd anderen nodig, een verlies verwerken kan niemand alleen. Het is belangrijk om  je verhaal te vertellen, over het gemis en de herinneringen. Door te vertellen, beleef je het verdriet en dat is nodig om verder te komen in het rouwproces. Ook jaren later wil je soms je verhaal nog vertellen. Ik had geen idee dat ik het na twee jaar zo moeilijk zou krijgen. Gemis kan, door de jaren heen, steeds meer voelbaar worden. De eerste periode zit je vaak  in een overlevingsmechanisme. Het probleem is alleen dat de omgeving vaak al veel verder is dan de rouwende. Voor de rouwende is het verlies ‘nog maar’ een jaar geleden. Voor de omgeving is het ‘al’ een jaar geleden. Een proces van rouw heeft tijd en aandacht nodig. Zowel van de rouwende als van de naaste omgeving.

**Het network heft een onmisbare rol , maar schiet soms te kort.**Er zijn veel ideeën over rouw en wat goed is voor iemand in rouw. Ik noem ze rouwmythes: ‘Na een jaar heb je ergste  gehad.’, ‘Het komt wel goed.’, ‘Ga er op uit'. Wanneer rouwenden deze dooddoeners een paar keer hebben gehoord, denken sommigen 'laat maar' en vertellen hun verhaal niet meer. Ook vrienden die niets van zich laten horen, kunnen bitterheid veroorzaken bij de rouwende. Ze hebben het gevoel dat hun verlies niet wordt gezien en erkend en dat kan eenzaam maken.

**Wat wil je mensen die niet meer durven te beginnen over hun verlieservaring meeegeven?**Je hebt waarschijnlijk een nare ervaring gehad, je bent teleurgesteld in mensen. Maar  probeer daar niet in te blijven zitten. Kijk eens in je omgeving, wie zou je het durven vertellen? Probeer het gewoon weer, ook na acht of tien jaar.

**Wat zou je het netwerk rond een rouwende willen zeggen**?Oordeel niet, adviseer niet, maar vraag naar behoefte. Ken je het liedje[Kan ik iets voor je doen](http://www.youtube.com/watch?v=H-MmCCiUGyI&ob=av2e) van De Dijk? Dat verwoordt het prachtig: stel vragen, wat heeft de ander nodig?  Wat kan je voor de ander betekenen? Blijf naar het verhaal van verlies luisteren! Ook na vele jaren.

**Ik hoor van mensen die het verdriet wel zien, maar er niet over durven te beginnen.**Dat kan ik mij voorstellen. Men is bang voor de emoties die loskomen omdat je de pijn aanraakt. Wanneer iemand huilt, is dat niet omdat jij er over begint maar omdat het verdriet er nog is. Mensen in rouw zijn er vaak nog dagelijks mee bezig. De meeste mensen vinden het fijn wanneer er zo af en toe nog naar wordt gevraagd, ook na jaren. Het hoeft niet groot te zijn. Bijvoorbeeld rond een trouwdag of sterfdag laten weten dat je aan diegene moest denken. Of op een verjaardag opmerken: ‘goh, dat was Piets lievelingstaart.’ Het gemis mag er even zijn, dat geeft lucht. Wees niet bang voor tranen, tranen drogen wel weer.