

## Rouw en verdriet

### Verlies is steeds uniek

#### ROUW EN VERDRIET. EEN NORMAAL PROCES

Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze. Het verlies van de partner is niet hetzelfde als het verlies van één van de ouders voor de kinderen. Ook al is het dezelfde persoon die sterft, het verlies is steeds anders voor de partner en voor de kinderen. Zelfs voor de verschillende kinderen gaat het niet om dezelfde moeder die sterft. Elk kind heeft er zijn of haar moeder van gemaakt. (Keirse, 2001). Ook ouders die een kind verliezen kunnen heel verschillend treuren om dit verlies. Ze kunnen in hun verdriet vreemden lijken voor elkaar. Het verdriet kan tussen hen een kloof creëren waarover ze niet bij elkaar kunnen geraken. (Keirse, 2002a)

#### Rouwarbeid

Ook al beleeft elke mens afscheid en verlies op een unieke wijze, toch ziet men bij diverse mensen bepaalde reacties die herkenbaar en algemeen zijn. Ze doen zich echter niet voor op hetzelfde moment, niet in hetzelfde tempo en niet met dezelfde intensiteit. Het is dan ook zelden zinvol de ene mens met de andere te vergelijken in het verwerken van verdriet. Men spreekt hier van rouwarbeid (Worden, 1992). Dit woord drukt uit dat verlies verwerken arbeid verrichten is. Het verklaart waarom verdrietige mensen zo moe kunnen zijn, dat ze niet aan hun dagelijks werk toekomen. In de rouwarbeid onderscheidt men vier rouwtaken die moeten worden vervuld om tot verwerking te komen. Het woord "rouwtaken" wijst erop dat de rouwende actief iets kan doen. Het betekent echter ook dat anderen de rouwende kunnen helpen met het opnemen van bepaalde taken, zodat ze deze niet alleen moeten afwerken. Uit gebrek aan inzicht in wat verdriet verwerken eigenlijk inhoudt, hindert men vaak het verwerkingsproces in plaats van het te bevorderen. Deze vier taken moeten worden vervuld, vooraleer de rouw voltooid is.

#### Eerste rouwtaak :

##### aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies

Als iemand sterft dringt het verlies niet in zijn volle dimensie door. Het gaat precies om een slechte droom die weer overgaat. Eerste reacties in de zin van : "Het is niet mogelijk"; "ik kan het niet geloven", komen frequent voor. Men lijkt geschokt en dit wordt verschillend geuit. Sommigen kunnen nauwelijks een woord uitbrengen, anderen wenen, weer anderen willen onmiddellijk naar de overledene toe. Sommigen lijken robotachtig te functioneren. Het is precies een niet laten doordringen van de werkelijkheid, omdat ze nog niet in staat zijn deze onder ogen te zien. Om met de rouw echt te beginnen, moet men het verlies erkennen. Als men het gebeuren ontkent is er geen reden om te rouwen. De werkelijkheid onder ogen zien, is niet gemakkelijk. Men kan zo intens verlangen naar de overledene dat men de overledene meent te zien, te horen, te ruiken. Willy hoopt dat zijn zoontje, Miguel, overleden aan kanker op tienjarige leeftijd, opeens weer achter in de tuin van achter de stal te voorschijn komt en roept: "Papa, hier ben ik." Al was het maar dat ene zinnetje, en al zou hij dan weer verdwijnen. Dit soort hallucinaties of waanvoorstellingen hebben veel te maken met gewoontegedrag dat zich ook na het overlijden verder doorzet. Men ontkent tijdelijk dat de persoon is overleden. Dat is normaal en mag niet worden geïnterpreteerd als ziekelijk. Zo gebeurt het dat een moeder de tafel blijft dekken voor drie kinderen in plaats van voor twee. Het is normaal dat men zich gedraagt alsof de overledene nog leeft. Wanneer het sterven zich plots en voortijdig voordoet, kunnen deze reacties soms zelfs nog een hele tijd optreden. Om het rouwproces echt in te zetten, moet de werkelijkheid van het verlies worden erkend.

Daarom kan het belangrijk zijn het overleden lichaam te zien en afscheid te nemen. Men raadt dit soms af, omdat de confrontatie te moeilijk zou zijn voor de nabestaanden. Vooral als iemand zwaar verminkt is na een ongeval, zegt men soms "probeer het beeld te bewaren zoals toen hij nog leefde". Men staat echter voor de opdracht om de werkelijkheid van de dood te aanvaarden.

Men kan iemand helpen bij het verwerken van deze eerste taak door ervoor te zorgen dat iemand de kans krijgt om de overledene te gaan groeten, ook als deze die ernstig verminkt is. Ook nauwkeurige uitleg over het gebeurde, waarbij niets wordt achtergehouden voor de naastbestanden, helpt om de realiteit te verstaan. Ook kinderen worden best zoveel mogelijk betrokken, zodat het verlies voor hen tastbaar en begrijpbaar is. (Keirse 2003) Als men kinderen de kans geeft om al hun vragen te stellen, als men aandacht geeft aan hun gevoelens, heeft dit meestal geen negatieve consequenties. Kinderen stellen vaak directe vragen zoals: wat is dood? Hoe komt het dat hij is doodgegaan? Moet hij nu aarde eten? Wordt hij niet nat als het regent? Volwassenen hebben de neiging hen te verstaan te geven dat ze erover moeten ophouden in plaats van hen te geven wat ze nodig hebben op dat moment: aandacht, liefde, veiligheid, waarin ze durven het verlies onder ogen te zien.

### **Tweede rouwtaak: ervaren van de pijn van het verlies**

De tweede taak is het ervaren van de pijn van het verlies. Er is absoluut geen weg om de pijn heen. De enige weg naar verwerken is recht door de pijn heen te gaan. Men kan proberen zich af te sluiten voor de gevoelens. Men kan zo druk bezig zijn dat men nauwelijks tijd heeft om de scheiding te ervaren en verdriet te voelen. Dit kan helpen voor een bepaalde tijd, maar het wrekt zich op de lange duur. Als men wil herstellen van het verlies, als men op een bepaald moment de pijn achter zich wil laten, moet men de pijn doorgaan. Als de pijn niet wordt gevoeld, komt deze vaak op een later moment terug onder de vorm van een of ander ziektesymptoom of afwijkend gedrag. Het probleem is dat op dat later moment men vaak het verband niet meer ziet met het eerder verdriet en dat mensen in de omgeving nog minder beschikbaar zijn om tot steun te zijn. Er zijn individuele verschillen in de intensiteit van de pijn en de manier waarop die wordt ervaren, maar het is niet mogelijk iemand te verliezen waaraan men zeer sterk gehecht is geweest, zonder een zekere vorm van pijn te ervaren. De meest karakteristieke trek van de rouw zijn de tijdelijke en hevige pijnscheuten. Dit zijn perioden van hevige angst en psychologische pijn. De overledene wordt op die momenten erg gemist. In het begin zijn deze opstoten van pijn erg frequent. Na een paar weken komen ze enkel nog voor als iets het verlies in herinnering brengt. Moeilijke momenten, die het verlies sterk in herinnering brengen, zijn vaak: het ontvangen van de rekening van het ziekenhuis, het afhandelen van een levensverzekering, het inleveren van de identiteitskaart, momenten waarop men vroeger gezellig samen was zoals de zondagavond, verjaardagen, het eindexamen van de kinderen, Vader- en Moederdag, ... Alles wat mensen emotioneel aanspreekt, kan in alle hevigheid de pijn van het verlies oproepen: de eerste krokussen in de tuin, de eerste zonnebloem, de paasbloemen, de eerste vakantiedag, de eerste schooldag, de eerste lentedag. Het verlies kan bij momenten bijna op de achtergrond verdwijnen, maar plots weer in alle hevigheid op de voorgrond treden op een moment dat men dit niet verwacht. Feestdagen zijn voor rouwenden vaak treurdagen, dagen van intens gemis en van groot verdriet. Het getuigt van meer begrip als men in plaats van "gelukkig Nieuwjaar" te wensen en door te lopen, even kan stilstaan en iets kan zeggen als: "de eerste Nieuwjaar zonder Katrien is wellicht een moeilijke dag" en dan tijd kan nemen om te luisteren naar het verdriet. De pijn van het verdriet komt niet alleen tot uiting in lichamelijke pijnscheuten en in huilbuien, maar ook in opstandigheid en agressie. Protest en agressie zijn normale reacties in een rouwproces. Deze gevoelens moeten kunnen worden geuit en niet tegengehouden. De omgeving heeft vaak neiging om deze gevoelens af te remmen, omdat ze beangstigen. Vertrouwde personen die het meest nabij zijn, krijgen vaak ook het meest de agressie te verduren, omdat de rouwende zich hier veilig voelt. In echtelijke relaties reageren man en vrouw vaak hun agressie af op elkaar. Dit kan de relatie doen breken. Men vraagt zich dan af wiens fout of schuld het is, terwijl het de schuld is van de omstandigheden. Pijn kan ook tot uitdrukking komen in schuldgevoelens. Er zijn in een liefdesrelatie altijd aspecten die aanleiding geven tot schuldgevoelens achteraf, omdat een relatie nooit perfect kan zijn. Had ik maar meer zorg voor haar gedragen. Had ik hem niet moeten dwingen met roken te stoppen? Waarom heb ik zolang gezwegen over zijn toestand? Ontelbare zorgen, in de zin van "had ik maar..." blijven de nabestaanden vaak zeer lang kwellen.

In plaats van te zeggen dat men zich niet schuldig mag voelen, werkt het meer adequaat als men duidelijk maakt dat schuldgevoelens normale reacties zijn in een rouwperiode en dat men daarvan enkel kan worden bevrijd door ze uit te spreken. Dit betekent niet dat men schuldig is, maar het is een weg waarlangs de pijn naar buiten komt. Men kan iemand helpen bij het vervullen van deze tweede taak door de confrontatie met de pijn niet te ontlopen, maar de kans te geven erbij stil te staan. Men heeft vaak moeite als pijn wordt geuit en probeert dan remedies aan te dragen. Als een kind sterft bij de geboorte, krijgen ouders reacties als: "Je bent nog jong. Je kunt er nog krijgen. Je hebt toch nog twee gezonde kinderen." Of als een bejaarde ouder sterft, vraagt men dadelijk: "Hoe oud was hij", alsof de leeftijd een remedie is tegen het verdriet. Daarmee neemt men echter de pijn niet weg van de weduwe die na vijftig jaar huwelijksleven alleen verder moet. Men helpt rouwenden meer als men luistert hoe het voelt, in plaats van te vertellen hoe men zich moet voelen.

**Derde rouwtaak:  
aanpassen aan de omgeving zonder de overledene**

De derde taak is zich aanpassen aan een nieuw leven. Ook al moet iedereen deze taak doormaken om de rouw te verwerken, toch betekent dit ook weer iets verschillend voor elke rouwende, afhankelijk van wie de overledene was, hoe hun relatie was en welke rollen de overledene in hun leven vervulde. Wie of wat was dat kind voor de ouders, voor de broers en zussen? Voor elk van hen heeft dit kind een andere betekenis, omdat elk zijn relatie had. Welke betekenis had vader voor dit kind? Hij wordt gemist door de zoon aan het voetbalveld. De dochter mist hem als ze met haar studierapport thuiskomt van school, of als haar fiets een leuke band heeft. Voor een weduwe kan het enkele maanden duren vooraleer ze zich ten volle realiseert wat het betekent te leven zonder haar echtgenoot. Het behelst alleen te leven, alleen de kinderen opvoeden, alleen de finances behartigen, alleen naar de oudervergaderingen gaan in de school en zien dat de meeste ouders met twee zijn. Na het sterven van haar echtgenoot is de weduwe niet alleen haar wettelijke echtgenoot kwijt, maar ook degene met wie ze lange gesprekken kon voeren, degene die haar knuffelde, degene die samen met haar de geschenken voor de kerstboom uitkoos, degene die het gras afreed, die de belastingsbrief invulde... Het komt er nu op aan om een oplossing te vinden voor de rollen die door de overledene vroeger werden opgenomen. Dit gaat niet vanzelf en vaak gepaard met zeer veel emoties, zoals kwaadheid, groot verdriet, agressie, ontgoocheling, machteloosheid. Men kan rouwenden helpen in het opnemen van de derde taak door telkens opnieuw te luisteren naar wat deze aanpassing voor hen betekent en welke moeilijkheden dit allemaal meebrengt. Door steeds opnieuw te verhalen, helpt men mensen geleidelijk opnieuw op verhaal te komen in het leven. En in het aandachtig luisteren, kan men ook achterhalen wat het meeste moeite kost en waarmee men iemand kan helpen.

**Vierde rouwtaak:  
Een nieuwe plaats geven aan de overledene en opnieuw leren houden van het leven**

De vierde taak bestaat erin de overledene een nieuwe emotionele plaats te geven in het leven. Dit betekent niet dat men niet meer houdt van de overledene, of dat men hem vergeet. De intensiteit van de band wordt echter anders. Men komt er geleidelijk toe weer emotionele energie op te brengen voor het leven daarbuiten. Men leert opnieuw houden van het leven en van andere mensen en alle aandacht gaat niet meer naar het verloren leven. Velen hebben moeite met deze vierde taak, omdat ze vrezen dat ze de nagedachtenis van de overledene oneer aandoen als ze opnieuw leren houden van het leven of van andere mensen. Sommigen worden ook afgeschrikt door het vooruitzicht dat ook deze nieuwe relaties kunnen eindigen met verlies. Niet voltooiën van deze vierde taak kan men best beschrijven als: zich niet meer binden, niet meer houden van het leven en van mensen. Sommigen vinden het verlies pijnlijk dat ze besluiten zich nooit meer te binden. Ze lopen op dit punt vast in hun rouw en stellen veel later vast dat hun leven als het ware is gestopt op het moment van verlies.

### **Voltooiing van het rouwproces**

Het rouwproces is voltooid als de vier taken zijn vervuld. Het is onmogelijk om een precieze tijdsduur voor een rouwproces te omschrijven. Een periode van één tot twee jaar is geen lange periode om een belangrijk verlies te verwerken. En vijf jaar is helemaal niet te lang om het sterven van een kind te verwerken. Een criterium van verwerking is dat men aan de overledene kan terugdenken zonder steeds intense pijn te ervaren, alhoewel iets van de pijn van het verlies een leven lang duurt. Men kan dit vergelijken met het beeld van een schaduw. Verdriet na verlies gaat met mensen mee doorheen hun verder leven, zoals de schaduw van een mens hem overal vergezelt. De schaduw van een mens is soms groot en soms klein, soms ligt hij vóór hem, soms achter en dan weer naast hem. Soms ziet men hem en op andere momenten is hij onzichtbaar. Men kan een hoek van een straat omslaan en de schaduw ligt plots levensgroot vóór de persoon en stapt elke stap met hem mee. Zo is het ook met verdriet. Reacties op het verlies kunnen terugkeren rond verjaardagen en andere omstandigheden die speciale pijnlijke herinneringen oproepen aan de overledene: vaderdag of moederdag, de dag van de plechtige communie voor ouders die twaalf jaar geleden een kind verloren bij de geboorte. Kinderen die vader of moeder verliezen worden bij elk groeimoment weer herinnerd aan het overlijden: een belangrijke beslissing in studies of beroep, begin van een verkering voor het meisje dat geen vader heeft om haar verloofde aan voor te stellen, hun huwelijksdag. Precies deze momenten waarop men verwacht enkel geluk te ervaren, wordt het gemis opnieuw sterk voelbaar.

### **Vergeeten is geen troost, het is ontkenning van verdriet**

Het eindresultaat van verwerking is 'integratie' en niet 'vergeeten'. Uit machteloosheid om met verdriet om te gaan verlangt de omgeving vaak dat rouwenden zouden vergeten. Vergeeten is geen troost, het is ontkenning van verdriet. Als men terugdenkt aan iemand van wie men heeft gehouden en die is gestorven, roept dit steeds een zeker gevoel van droefheid op, maar de droefheid heeft niet meer het ontwrichtende karakter dat ze vroeger had. Men kan denken aan de overledene zonder de lichamelijke verschijnselen, zoals intens huilen of een gevoel van verstikking in de borst. Rouwarbeid is ook beëindigd als men terug kan investeren in het leven en in nieuwe relaties. De goede afloop van het rouwproces is moeilijk te bepalen. Het bevat minstens de drie volgende aspecten, die nauw met elkaar in verband staan: 1. men voelt zich de meeste momenten terug goed in het leven en men kan opnieuw genieten van alledaagse dingen; 2. men kan weer de problemen van het leven aan; 3. men wordt minder in beslag genomen door het verdriet. Na een ernstig verlies wordt het leven nooit meer zoals voorheen. Dit betekent niet dat men geen nieuwe zin in het leven kan vinden en dat men niet meer echt gelukkig kan worden. Men kan groeien doorheen het verlies en met een vernieuwde levenservaring, gelouterd door de pijn en het verdriet, zeer veel betekenen voor andere mensen. De overledene kan op een andere wijze aanwezig zijn in dit leven als een bron van inspiratie en van kracht.

**Manu Keirse** Hoofddocent aan de Faculteit Geneeskunde, K.U.Leuven

**Tips voor de omgeving:** · Geef iemand de ruimte stil te staan bij al het verdriet · Wees een goede luisteraar, ook als het overlijden al langer geleden is · Door aandachtig luisteren kun je achterhalen wat het meeste moeite kost en waarmee je de rouwenden kunt helpen · Vertel de ouders van een overleden kind nooit: "Je hebt toch nog twee gezonde kinderen". Of bij het overlijden van een hoogbejaarde: "Hoe oud was hij?", alsof de leeftijd een remedie is tegen het verdriet. Maak wat extra tijd voor de rouwende tijdens feestdagen

## Literatuurskeuze

KEIRSE, E., Afscheid van moeder. Als sterven een stuk leven wordt, Tielt, Lannoo, 2001 (6e druk).  
KEIRSE, E., Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt, Tielt, Lannoo, 2003 (2e druk). KEIRSE, E., Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener., Tielt, Lannoo, 2002b (14e druk). KEIRSE, E., Vingerafdruk van verdriet. Woorden van bemoediging, Tielt, Lannoo, 2002a (5e druk). WORDEN, J.W., Verdriet en rouw. Gids voor hulpverleners en therapeuten, Amsterdam, Swets & Zeitlinger, 1992.