

Rouwen

Wat is rouwen?

Rouwen is de som van emoties en handelingen na het verlies van een naaste en is afhankelijk van persoonlijkheid, achtergrond, levensovertuiging en cultuur.

Prof. dr. Jan van den Bout, bijzonder hoogleraar verliesverwerking aan de RU Utrecht zegt er het volgende over: "er is geen vast concept om te rouwen, mensen reageren verschillend op situaties van verlies."

Rouw kent vele overeenkomsten, maar de invulling is heel persoonlijk;

- Rouw kan betekenen dat u verdriet hebt over de ziekte en het stervensproces van uw naaste.
- Rouw kan betekenen dat u de overledene mist.
- Rouw kan betekenen dat u geen afstand kan doen van eigendommen van de overledene.
- Rouw kan betekenen dat u feestelijke gelegenheden voorbij laat gaan omdat u dat niet passend vindt.
- Rouw kan betekenen dat u ervoor kiest om een periode donkere of juist witte kleding te dragen.
- Rouw kan betekenen dat uw herinneringen aan de overledene pijn doen.

Zo zijn er nog wel een aantal zaken op te sommen die allemaal verwijzen naar de donkere kant van rouwen.

Maar rouw kan ook positieve elementen in zich herbergen.

- De glimlach om de herinnering aan een fijn moment.
- De ontdekking van uw eigen innerlijke kracht.
- De blijdschap om de rol die de naaste in uw leven heeft gespeeld en nog doet.
- De eerste keer dat u kunt genieten, zonder u schuldig te voelen.
- De herkenbaarheid van emoties bij anderen die een soortgelijk verlies leden.

Vandaar dat "rouwverwerking" misschien een betere term is. Dit beschrijft het proces van verdriet en herstel.

Fasen van rouw

Rouw kent vele gezichten. Hoe dat rouwproces verloopt, is afhankelijk van de emotionele relatie die u met de overledene had, hoe uw eigen persoonlijkheid is en hoe uw omgeving reageert op uw verwerkingsproces.

Toch kent rouwverwerking een aantal overeenkomstige kenmerken.

Elisabeth Kübler-Ross, Amerikaanse psychiater van Zwitserse origine en schrijfster van "Lessen voor levenden", hield zich bezig met mensen die gaan sterven. Zij beschrijft vijf fasen, die aangeven hoe mensen afscheid nemen van het leven, te weten:

- fase 1: ontkenning,
- fase 2: woede,
- fase 3: onderhandelen (hier wordt bedoeld onderhandelen met het lot),
- fase 4: heroriëntatie
- fase 5: acceptatie of aanvaarding.

Deze fasen kunnen een herkenbare leidraad vormen in het herkennen van emoties. De fasen zijn niet afgebakend in tijd. Ook in fase 5: acceptatie of aanvaarding kunnen er momenten van ontkenning of woede zijn. In de 1e fase kunnen er ook momenten zijn waarop u werkelijk kunt accepteren dat uw naaste er niet meer is.

Onderstaand een uitdieping van bovenvermelde fasen. De tussen aanhalingstekens gedrukte fragmenten zijn persoonlijke ervaringen van de auteur.

Fase 1: Ontkenning

"Toen mijn tante tien dagen na het overlijden van mijn moeder opbelde om me te vertellen dat mijn vader nu ook was overleden, heb ik geroepen: dat meen je niet, dat meen je niet."

Als iemand u vertelt dat een zeer naaste is overleden, of als u aanwezig bent bij het overlijden, dan is vaak uw eerste reactie: dit kan niet. Morgen word ik wakker en dan blijkt het een nare droom. Het kan niet zo zijn dat ouder/partner/vriend er werkelijk niet meer is. Als u degene bent die dan van alles moet gaan regelen, bent u soms niet in staat het allemaal te overzien, of u handelt zonder gevoel, alsof het niet uw naaste betreft. Zelfs tijdens of na de uitvaart kan dat gevoel van onwerkelijkheid heel sterk zijn. Onze geest heeft de neiging zich af te sluiten als gebeurtenissen te veel zijn om te omvatten. In dat stadium is er vaak sprake van ontkenning.

Fase 2: Woede

"Mijn woede was gericht op de zorgverlening die vooral mijn moeder zo hopeloos in de steek had gelaten. De huisarts die de ernst van de zaak niet in wilde zien en zowel van mijn moeder als mij niet wilde accepteren dat ze stervende was. De thuiszorg die het af liet weten."

Veel mensen echter, richten hun woede op de overledene. Waarom heb je me in de steek gelaten? Ik kan je toch nog niet missen? Ze stellen de overledene verantwoordelijk voor hun verlies en alles wat zij nu meemaken.

Fase 3: Onderhandelen

”Mijn vader stierf twee uur voordat ik hem zou bezoeken. Vanuit zijn vorm van dementie, wist hij nog precies wie ik was en ik was heel belangrijk binnen zijn afgenomen belevingswereld. Ik heb me afgevraagd: als ik nou een dag eerder was gegaan, dan had ik hem nog in leven gezien. Als ik etc.” Mensen proberen zichzelf doelen te stellen om zo het verdriet op te splitsen in beheersbare onderdelen. Tijd wordt opgesplitst. Vandaag wil en kan ik even niet sterk zijn, maar morgen begin ik opnieuw.

Fase 4: Heroriëntatie

”Voor mij persoonlijk is deze fase minder ingrijpend, omdat mijn leven binnen mijn gezin eigenlijk gewoon doorgaat. Doordat mijn ouders in een ander land leefden, was er sprake van twee werelden. Hoewel ik op afstand wel degelijk actief deelnam aan zorgaspecten (meer het regelen ervan), komt het verlies van mijn ouders praktisch gezien neer op minder op en neer reizen naar Nederland.”

In veel gevallen is de dood de laatste fase van een ziekte. Die ziekte en de verzorging en ondersteuning die dat met zich meebrengt, is een geïntegreerd onderdeel van uw leven geworden. Nu is dat weggevallen en moet u dat deel opvullen met nieuwe activiteiten. Vaak hebt u gedurende het ziekteproces al nagedacht over de invulling en komt nu de tijd om dat te verwezenlijken. Als de dood plotseling is, hebt u die voorbereidingstijd niet. Juist dan is deze fase belangrijk om uzelf de ruimte te geven, opnieuw invulling aan uw leven te geven.

Klassieke vraag: wat doe ik met de rest van mijn leven?

Bij het verlies van uw ouders als volwassene, kan de heroriëntatie soms bestaan uit het opnieuw indelen van uw tijd. Waar eerst zoveel uren per dag/week/maand besteed werd aan de zorg voor de ouder, het bezoeken in tehuis of ziekenhuis, kan deze tijd nu besteed worden aan het gezin of aan uzelf. Bij het verlies van een kind valt er opeens een heel druk schema weg. De betrokkenheid bij schoolactiviteiten, sport etc. Ook als er nog andere kinderen in het gezin zijn, wordt toch de invulling van tijd en energie anders.

Tot zover is voornamelijk de praktische kant van heroriëntatie beschreven. Heroriëntatie kan echter ook betekenen dat het een periode van zelfreflectie is. Wat heeft dit verlies betekend voor mijn emotionele ontwikkeling? Heb ik mijn visies op leven en dood door dit verlies bijgesteld en in hoeverre gaat dat de rest van mijn leven beïnvloeden?

Soms volgt deze fase op een periode van depressieve gevoelens, waarin u zich hebt opgesloten in uzelf en soms zelfs mensen hebt afgestoten. Nu bent u, met of zonder professionele ondersteuning weer in een fase waarin u stapje voor stapje uw leven weer vorm probeert te geven.

Fase 5: Acceptatie of aanvaarding

”Ik realiseer me steeds meer dat het goed is dat mijn ouders niet meer leven. Ze leden beiden onnoemlijk veel pijn, zowel emotioneel als lichamelijk en dat zou nu alleen maar erger zijn geweest. Ik accepteer dat hun dood een onvermijdelijke eindfase van hun ziekte is en aanvaard het feit dat ik ze niet meer zien en voelen kan. Toch zijn er dagen dat ik ze geweldig mis en verdriet weer even heel acuut is.”

Na een periode van enorme emotionele onrust, komt u langzaam weer in rustiger water terecht. U ontdekt dat u een dag kunt doorbrengen zoals u dat voor hun dood deed. Genieten van een strandwandeling, of een avondje met vrienden. Het gevoel van verlies is niet meer zo prominent in uw gevoelswereld aanwezig.

In de beginfase kunt u bijna tot op de minuut vertellen hoe lang het geleden is dat u uw dierbare verloor, daarna de dag van de maand en dan komt er een maand dat u die dag voorbij laat gaan, zonder er bij stil te staan. U realiseert zich dat het mogelijk is uw leven weer te leven, ook zonder die naaste. Hoewel veel in uw gedachten, kunt u zich beter concentreren op andere dingen.

Hoe lang het duurt voordat u deze laatste fase bereikt, hangt af van vele factoren.

Hoe groot is het trauma rond het overlijden? Heel veel factoren spelen hierbij een rol.

Was u aanwezig bij een moeizaam stervensproces, was u betrokken bij een ongeval waarbij een naaste overleed? De schok rond een plotselinge dood is weer anders dan die bij een lang verwachtte.

Hoe was uw relatie met de overledene? De realiteit leert dat het langer duurt voordat u deze fase bij een partner of kind bereikt, dan wanneer het uw oma betreft die u eens in de paar maanden zag.

Hoe stond u voordien emotioneel in het leven? Bent u altijd iemand geweest die bij tegenslagen moeite had uw balans weer terug te vinden? Bent u altijd iemand geweest met een beschouwende visie zoals: het is niet anders?

In hoeverre hebt u uzelf toegestaan dat schuldgevoel een rol speelde? Veel mensen worden tijdens het verwerkingsproces overvallen door schuldgevoelens. Had ik maar... (de dokter eerder gebeld, gestaan op terminale zorg, meer tijd besteed aan de overledene) en Was ik maar... (vaker naar mijn grootouders/ouders toegegaan, wat aardiger geweest, eerder van huis vertrokken, dan was ik nog op tijd geweest, niet zo boos geweest op mijn kind die dag van het overlijden). Dit is een van de moeilijkste fases om uzelf uit te trekken. Niemand kan u overtuigen dat u geen blaam treft, alleen u kan dat. Het gevaar kan bestaan dat u de lijst van had ik maar en was ik maar laat groeien tot het punt waarop u uzelf de dood van uw naaste gaat verwijten. Om tot acceptatie en aanvaarding te komen, moet u in staat zijn te voelen dat u geen blaam betreft.

Emoties in een rouwproces

In een rouwverwerkingsproces kunnen allerlei emoties een rol spelen. Niet iedereen maakt dezelfde emoties mee of in dezelfde mate. Een aantal van de meest voorkomende emoties zijn:

- Shock
- Pijn
- Woede
- Vlakheid
- Vermoeidheid
- Opluchting

Onderstaand een uitdieping van bovenvermelde emoties. De tussen aanhalingstekens gedrukte fragmenten zijn persoonlijke ervaringen van de auteur.

Shock

”Ik zat in het dagverblijf op de afdeling te wachten tot mijn moeder van de operatiekamer zou komen. Ik zat naar een film op de tv te kijken, zonder te beseffen wat ik zag. Toen zag de behandelend arts mij en sloeg zijn arm om me heen. ”Tja”, zei hij, ”het blijft triest, maar misschien is dit wel het beste”. En liep weg. In volstrekte kalmte dacht ik: oh, dan is mijn moeder dood, nou dan ga ik maar verder naar die film kijken. (later bleek dat de arts zich in de patiënt vergist had en mijn moeder heeft nog 15 jaar geleefd). Zeventien jaar na dato kan ik me die reactie nog precies herinneren.” De enormiteit van het sterven van uw naaste dringt niet tot u door. Uw geest sluit zich af voor de pijn en u handelt zonder enig gevoel of logische gedachte. Uw geest is verdoofd. Er is niets in deze fase dat u kunt veranderen, u kunt uzelf er niet uittrekken, het komt vanzelf. ”Vijftien jaar later belt het ziekenhuis me in Engeland en vertelt me dat het heel slecht gaat met mijn moeder. Ik zeg tegen mijn man: mijn moeder is stervende. Woorden, uitgesproken zonder gevoel. Vijftien minuten later gaat de telefoon weer. Ik neem op en zeg zonder te luisteren: is ze nu dood? Dit wordt bevestigd. Ik vraag of ik de ondernemer moet bellen of dat het ziekenhuis dit voor me doet. Ik moet het zelf doen. Ik leg de telefoon neer en zeg heel kalm tegen mijn man: ze is dood, nu. Dan bel ik om 1 uur ‘s nachts de ondernemer in Nederland en regel, maak afspraken. Nog voel ik niets. Dan bel ik mijn vriendin in Nederland. Mama is dood, vertel ik haar. En voor het eerst breekt mijn stem. Na dat telefoontje ga ik een tas pakken. En de woorden beginnen te stromen. Ik kan niet meer ophouden. Praktische zaken, herinneringen, alles moet ik tegelijk zeggen.”

De eerste pijn begint nu door te dringen, hoewel u de enormiteit nog niet kunt vatten.

De spraakwaterval moet de pijn verdoven. Als ik praat, denk ik er niet over na en dan voel ik de pijn dus niet. Anderen zijn niet in staat om te denken, kunnen alleen maar huilen. Dit is de eerste, acute fase en u moet uzelf de ruimte gunnen om die emoties die u voelt, ook te uiten.

Pijn

”Zestien jaar ziekte spelen als een film door mijn hoofd. De pijnlijkste momenten, niet de goede. De pijn is als een lichamelijke sensatie. Mijn ogen blijven droog, maar mijn lichaam vouwt dubbel.

Op een ander moment kan ik alleen maar denken: ik wil mijn ouders terug. Je hoofd lijkt uit elkaar te barsten. Slaap wordt verstoord door nachtmerries.”

De geestelijke pijn bij het verlies van een dierbare kan zich omzetten in een lichamenlijk sensatie. Sommigen voelen dat ze dit niet aankunnen en duwen de pijn weg. Dwingen zichzelf vrolijk te zijn, de pijn niet te voelen. Anderen maken een periode mee waarin allerlei lichamenlijke klachten de geestelijke pijn vertalen. Het gevoel dat er iets achter uw borstbeen zit dat zich een weg naar buiten probeert te banen, bonkende hoofdpijn, een dichte keel. Pijn is een onvermijdelijke fase op weg naar herstel. Pijn is het symptoom dat u vertelt dat u aan het vechten bent. Door uw pijn te verdringen belet u uzelf de weg naar herstel.

Woede

”Ik had het sterven van mijn moeder aan zien komen, heb geprobeerd optimale zorg voor haar te krijgen om haar zo lang mogelijk thuis te houden. Het hele zorgcircuit liet het, in mijn gevoel, afweten. Mij achterlatend in frustratie, mijn moeder heel verdrietig. Na haar overlijden richtte mijn woede zich op dat hele zorgcircuit en alle mensen in haar omgeving die niet wilden inzien hoe slecht het met haar ging.”

Woede kan zich uiten in allerlei vormen. Het is het afweermecanisme tegen verdriet. Deze emotie vindt u bijvoorbeeld ook terug bij het stuklopen van een relatie of vriendschap. Er komt een fase waarin u voelt dat die ander schuldig is aan uw verdriet. Woede blijkt een emotie te zijn die makkelijker te hanteren is dan verdriet. De woede uit zich naar de overledene, naar de omgeving, naar verzorgers, uw partner. Soms merkt u dat u ruzie uitlokt, alleen maar om dat gevoel van boosheid recht te doen. Diep van binnen weet u dat uw woede niets aan de situatie verandert, dus creëert u een situatie die u later wel kan veranderen. Probeer er voor te waken het niet te ver door te drijven, maar erken waar deze emotie vandaan komt.

Vlakheid

”Ik ga naar mijn werk, doe het huishouden, mail met mijn vrienden. Ik voel geen gemis, ben niet verdrietig, niet vrolijk, voel geen pijn. Ik handel en heb mijn gevoelens geblokkeerd. Het duurt even voor ik me realiseer wat er gebeurt, denk: heb ik het nu al verwerkt?”

Ook vlakheid is een emotie. Het is het mechanisme van de geest om even een rustpauze in te lassen op een moment dat het tijd voor bezinning is. Het verschilt in zoverre met shock dat u zich meer bewust bent op wat er om u heen gebeurt. In shock bent u opgesloten in uw eigen wereld en wat zich daarbuiten afspeelt herinnert u zich pas later. Realiseer u dat u deze fase nodig hebt als adempauze, maar probeer ervoor te waken dit niet te lang te laten duren. Zoek bewust dingen op die emotie kunnen oproepen. Soms is een huilbui een opluchting, waardoor u uit uw vervlaktheid komt.

Vermoeidheid

”Een gevoel van uitputting overvalt me. Ik voel me te moe om de dingen te doen die ik wil of moet doen. Nachten slecht slapen beginnen hun tol te eisen. De enorme energie die ik verbruik om overeind te blijven en niet ten onder te gaan aan mijn verdriet begint zijn tol te eisen. De tranen van vermoeidheid zitten hoog. Er is zoveel dat ik doen moet, ik overzie de berg niet meer. Ik ben zó moe!”

Dit is niet zozeer een emotie, maar een onvermijdelijke fase in verliesverwerking. Emoties verbruiken soms al uw energie en u hebt het gevoel dat u niet de tijd krijgt om de batterij op te laden. Vaak komen er bij een verlies ook zoveel praktische zaken kijken. En het lijkt wel of elke instantie u probeert tegen te werken. Daarnaast probeert u uw gezin draaiende te houden, uw werk te doen etc. Dit is een periode waarin u moet overwegen wat prioriteit heeft. Soms is het een betere keuze om die zitkamer maar even ongestoofd te laten, chinees te halen en lekker met een boek in de tuin of op het balkon gaan zitten.

Wat het ook is dat u ontspant. Even niets hoeven van uzelf. Misschien moet u er even voor kiezen om u een paar dagen ziek te melden. Niet te lang om de drempel om weer terug te gaan niet te groot te maken, maar voldoende om een paar dagen niets te hoeven. Die rekening moet maar een paar dagen wachten, laat uw partner een paar dagen koken en de kinderen naar bed brengen of, als u alleen bent, eet voor een keer een paar dagen uit de diepvries of van de chinees. Voor iedereen is de persoonlijke situatie weer anders, maar we kunnen allemaal bedenken waar we even op kunnen "bezuinigen". Gun uzelf die time-out, u hebt het nodig om verder te kunnen.

Opluchting

"Ik realiseer me onder welke druk ik de afgelopen jaren geleefd heb. Ervaar een gevoel van opluchting dat niet alleen een einde is gekomen aan het lijden van mijn ouders, maar ook aan het mijne. In een latere fase geeft het een gevoel van opluchting als ik merk dat ik weer van een zomerdag kan genieten."

Opluchting kent verschillende oorzaken. Het is niet egoïstisch om u te realiseren dat u zich opgelucht voelt omdat u niet meer bang hoeft te zijn voor de volgende ziekenhuisopname, de volgende behandeling, dat telefoontje midden in de nacht. Het is een emotie die u in een wat latere fase tegenkomt. Voel u niet schuldig, niemand is erbij gebaat als u uzelf onder die "oude druk" blijft stellen. Opluchting kan ook op uw dierbare gericht zijn. Na een ziekte en/of lijdensweg, kunt u blij en opgelucht zijn dat er nu rust is voor uw dierbare. Geen pijn, geen slopende behandelingen. Maar ook: geen hoop tegen beter weten in. Veel later kan er iets gebeuren waarbij u denkt: wat ben ik blij dat mijn ouders/partner/kind etc. dit niet meer mee hoeft te maken. Blij en opgelucht dat dit verdriet de dierbare bespaard is gebleven.

Maar ook: opgelucht omdat u uzelf weer kan toestaan te genieten van alledaagse dingen.

Opluchting omdat niet elke herinnering aan uw dierbare pijnlijk is. Hoewel u deze emotie meestal in een latere fase tegenkomt, kan het heel goed zijn dat u dit al vrij snel ervaart, afgewisseld met momenten van verdriet of moeheid etc.

Tijdens een verwerkingsproces kan er sprake zijn van nog veel meer of genuanceerder emoties. Het verlies van een dierbare kan emoties oproepen waarvan u het bestaan niet kende. Dit hoeven niet altijd "zware" emoties te zijn, het kan ook betekenen dat u ontdekt dat u over een enorm herstellend vermogen beschikt. Wie denkt niet, als ik mijn ... verlies, kom ik daar nooit meer overheen. En dan ontdekt u dat uw leven zonder die dierbare nooit meer hetzelfde is, maar dat er wel degelijk sprake is van een ander, maar niet minder waardevol leven voor u.

Met welke emoties u ook geconfronteerd wordt, vecht er niet tegen. Het zijn de stappen die u moet nemen om opnieuw uw leven te leven. Vecht voor de kwaliteit van uw eigen leven en probeer ervoor te waken niet te blijven hangen in een fase. Voel u niet zwak of beschaamd als u merkt dat u er niet alleen uitkomt. Zoek de hulp die u denkt nodig te hebben: partner, vrienden,

lotgenoten, professionals. Bedenk dat lotgenoten groepen en professionele hulpverleners geen bestaansrecht zouden hebben als er niet meer mensen waren die er niet meer zelf uitkwamen. U bent niet de enige!!!

Eenzaamheid

Wat is eenzaamheid? Zich alleen voelen, hetgeen niet noodzakelijkerwijze betekent dat u alleen bent. Eenzaamheid is een heel veel voorkomende emotie na de dood van een dierbare.

Oorzaken van eenzaamheid

- u bent daadwerkelijk alleen na het verlies (van uw partner)
- u hebt het gevoel dat u uw emoties niet kunt verwoorden
- u voelt zich alleen in een wereld vol van mensen die hun dierbare nog wel hebben
- u hebt het gevoel dat uw omgeving u te weinig ruimte geeft om uw emoties te uiten

Wie zijn/haar levenspartner verliest, verliest daarmee niet alleen de persoon, maar ook het leven dat u samen had. De combinatie van uw rouw en het feit dat u opeens alleen moet leven, kan gevoelens van grote eenzaamheid veroorzaken.

Vooraf in de eerste acute fase van rouw kunt u het gevoel krijgen dat u opgesloten zit in uzelf. Er gebeurt zoveel met u dat u niet in staat bent om het te verwoorden naar uw omgeving. Ook dat kan heel eenzaam voelen. Opeens vindt u uzelf terug in een wereld waarin iedereen nog een partner heeft, vrienden die Moederdag gaan vieren, terwijl u de uwe net verloren hebt. Een omgeving waarin opeens iedereen zwanger lijkt, terwijl u net uw baby hebt verloren.

Voorbeelden te over, en het voelt alsof er meer mensen zijn die niet een soortgelijk verlies hebben geleden dan wel. U voelt zich eenzaam in een wereld die zo compleet lijkt, terwijl de uwe zo incompleet is. U hebt de behoefte om over uw emoties te praten, maar u hebt het gevoel dat uw omgeving daar niet open voor staat. Zij weten vaak niet hoe ze moeten reageren en kiezen er dan vaak voor om het gesprek af te kappen met clichés. Ze vertellen u dat u altijd bij ze terecht kunt, maar in de praktijk schijnt het nooit uit te komen als u behoefte hebt aan praten, huilen en het verhaal voor de zoveelste keer vertellen. Het gevoel niet terecht te kunnen bij uw omgeving wanneer u daar behoefte aan hebt, kan u heel eenzaam doen voelen.

Wat kunt u eraan doen?

- Soms is het zo dat het gevoel dat u nergens terecht kunt, bij uzelf ligt. U wilt uw omgeving niet voortdurend lastigvallen en vult voor hen in dat zij zo langzamerhand wel genoeg hebben van uw verhalen en tranen. Realiseer u dat u werkelijke vrienden of uw partner meestal wel degelijk bereid zijn naar u te luisteren en maak daar gebruik van.
- Als u werkelijk het gevoel hebt dat er geen ruimte is voor uw verhaal, probeer het eens op papier te zetten. Dat kan in verschillende vormen. U kunt het in dagboek vorm doen, elke dag een stukje schrijven over hoe u zich voelt. Of schrijf alleen wanneer u het gevoel hebt dat u "barst". Bedenk dat u het voor uzelf opschrijft. Het hoeft geen mooi lopend verhaal te zijn, het hoeft niet taal-technisch juist te zijn. Het kan een onsamenhangend geheel zijn, zolang het voor u betekent dat u uw gevoelens op die manier kwijt kunt, voldoet het. Soms kunnen losse woorden voldoende zijn. Een andere manier is in briefvorm. Schrijf de overledene een brief (of meerdere) waarin u uitlegt hoe u zich voelt en waarom. Bedenk ook hier weer, niemand leest het, dus het is

niet belangrijk hoe het op papier komt. Veel mensen voelen zich geremd omdat ze het gevoel hebben: ik kan niet schrijven.

Maar zolang u woorden op papier kunt zetten, kunt u het bovenstaande doen.

- Als u voelt dat schrijven niets voor u is, probeer het dan eens met muziek. Zoek songs op waarvan u denkt dat ze uw gevoelens weergeven. Elke emotie is ooit wel eens op muziek gezet.
- Lees boeken over mensen in dezelfde omstandigheden. De herkenbaarheid kan het gevoel van eenzaamheid verminderen.
- Zoek bewust contact met lotgenoten. Ook hier weer: de herkenbaarheid kan het gevoel van eenzaamheid verminderen.
- De moeilijkste groep is hen die (opnieuw) moet leren alleen te leven. Voor hen biedt praten, lezen, naar muziek luisteren, vaak geen oplossing op de langere termijn. Veel mensen vinden het verschrikkelijk om alleen te zijn, ongeacht de omstandigheden. De stilte, het lege bed, het gebrek aan intimiteit. Het is dan heel verleidelijk om snel in een nieuwe relatie te stappen om die vorm van eenzaamheid op te heffen. Het werkt niet. U bent nog vol van gevoelens voor de overleden partner en dat biedt geen ruimte voor emoties voor een nieuwe relatie. Op die manier geeft u noch uzelf noch een nieuwe partner een eerlijke kans. Probeer uw levensritme zo veel mogelijk op te pakken als voor het verlies: uw werk, zorg voor de kinderen, uw sociale leven. Vlucht niet uit uw huis, want aan het eind van de dag moet u er toch weer naar terug.

De omgeving

Als u een naaste door de dood verliest, kun u uw omgeving hard nodig hebben. Als omgeving is het heel belangrijk dat u zich richt op degene die het verlies geleden heeft. Probeer niet in te vullen hoe de nabestaande zich moet voelen. Als nabestaande zijn er momenten dat u het zonder uw omgeving niet zou redden en andere momenten dat u juist alleen wilt zijn. Het is de kracht van de omgeving aan te voelen wanneer uw aanwezigheid nodig is en wanneer u zich even (tijdelijk) moet terugtrekken.

Een persoonlijke ervaring

Toen ik bericht kreeg dat mijn vader, tien dagen na mijn moeder, nu ook was overleden, kon ik alleen maar denken: wat moet ik nu, wat moet ik nu. Nu weet ik het even niet meer. Dat was het moment dat ik niet alleen kon zijn. Vriendin gebeld, die er binnen het half uur was. Een vriend zou die dag toch komen en een vriendin van mijn moeder kwam onverwacht langs. In de tussentijd mijn man in Engeland gebeld. Praten moest ik. Ik moest het iedereen vertellen. Totdat de visite kwam. Ik heb uren opgevouwen in een stoel gezeten. Niet in staat koffie te zetten, de visite fatsoenlijk te woord te staan, zaken rond de nalatenschap van mijn moeder te regelen. Ik kon alleen maar zitten en huilen. Iemand zorgde voor koffie, iemand anders zat bij me op de grond, weer iemand anders ging wat dingetjes regelen, stond onverwacht bezoek te woord. Alle drie hebben ze me laten praten en huilen, zinloos heen en weer laten lopen.

Niemand probeerde te troosten, te zeggen: ga nu even rustig zitten/liggen etc. en iedereen was eerlijk genoeg om te zeggen: ik weet niet wat ik tegen je moet zeggen. Ik was blij met hun eerlijkheid. Want ik zou het in hun plaats ook niet hebben geweten. Ik had liever dat ze dat zeiden dan ongewenste clichés.

Dit voorbeeld toont drie mensen die zich volledig aanpasten aan de nabestaande. Op de achtergrond aanwezig waren, deden wat er gedaan moest worden en de nabestaande de ruimte gaven om alle emoties en handelingen te verrichten die bij haar opkwamen.

Voor de nabestaande is het belangrijk te weten dat hij/zij kan vertrouwen op een omgeving die hem/haar de ruimte geeft zichzelf te zijn. De ruimte om te huilen, te praten, stil te zijn, of om een dag helemaal alleen te zijn, zonder dat de omgeving dan voelt dat zij opzij worden gezet.

Een persoonlijke ervaring

Het is nu een paar maanden na de dood van mijn ouders. Ik merk aan mijn omgeving dat het nu tijd wordt weer "gewoon" te doen. Er wordt van mij verwacht dat het grotendeels verwerkt is, dat huilbuien of sombere momenten zeldzaam zijn. Ik voel dat als een zware last op mijn schouders. Want soms kan het iets kleins zijn dat me een hele dag uit mijn evenwicht brengt. Aan de andere kant merk ik dat de omgeving van mij verwacht dat ik verdrietig ben op momenten dat ik dat niet voel. Op moederdag bijvoorbeeld krijg ik allerlei sympathie betuigingen. Heel lief. Maar mijn moeder en ik hebben nooit iets aan moederdag gedaan. Dat vond ze onzin. Dus voor mij is dit geen moeilijke dag. Het is soms verwarrend en moeilijk hierin mijn eigen gevoel te behouden. Ik heb de neiging om me aan te passen aan de verwachtingen van de omgeving. Soms zou ik wel tegen ze willen roepen: het is nog niet over, het kan nog niet over zijn. Niets is ooit meer hetzelfde. Dat hoeft niet slechter te zijn, maar het is wel anders. Het heeft mij anders gemaakt, zien jullie dat dan niet? Laat het me nou op mijn manier doen. Voor veel nabestaanden zal dit een herkenbaar element zijn. De omgeving die in het acute begin niet genoeg kan troosten en hulp aanbieden, maar na een poosje verwacht dat de nabestaande de oude weer is.

Tips voor de omgeving ten opzichte van de nabestaande

Wel doen:

- als u zelf ooit een verlies hebt geleden: bedenk dat u een andere persoonlijkheid hebt dan uw vriend(in)/partner etc. die zojuist een verlies heeft geleden en dus anders reageert dan u destijds.
- de nabestaande de ruimte geven om zijn/haar eigen emoties te volgen. Probeer geen huilbui te stoppen, maar ook niet op te roepen.
- accepteren dat de nabestaande soms behoefte heeft aan alleen zijn.
- eerlijk zeggen wanneer u niet goed weet hoe u moet reageren. Dat helpt vaak meer dan goed bedoelde, maar ergernis verwekkende clichés.
- biedt aan een dag op de kinderen te passen, om zo de nabestaande even adempauze te geven

Niet doen:

- als de nabestaande alleen is: vraag niet: eet je wel goed. Sta eens voor de deur met een pan spaghetti.
- vragen: kan ik iets voor je doen? Vraag gericht: heb je boodschappen nodig, zal ik die instantie bellen? Etc.
- als partner van een nabestaande: troost proberen te bieden via seks. De nabestaande heeft daar vaak voor een periode geen behoefte aan. Als dit wel zo is, merkt u dat vanzelf. Als u die signalen niet krijgt, kunt u misschien zeggen dat u begrijpt dat seks nu even geen prioriteit heeft en dat uw partner aan moet geven als dat verandert.
- met goede raad komen. De nabestaande zit niet op allerlei adviezen te wachten. Geef advies waar nodig, maar niet ongevraagd.
- zeggen: als de uitvaart eenmaal achter de rug is, heb je het ergste gehad. Voor de nabestaande begint het dan pas.
- tegen de nabestaande zeggen; toen ik mijn ouder/partner/kind verloor heb ik.., ben ik... U bent die nabestaande niet en verkeerde misschien in andere omstandigheden.
- uw eigen verdriet opnieuw beleven in aanwezigheid van de nabestaande. Samen huilen kan heel troostend werken, maar de nabestaande heeft op dat moment niets aan het verdriet dat u voelt om uw naaste.
- voortdurend opbellen. Hoe goed bedoeld ook: de telefoon kan een bron van irritatie zijn voor de nabestaande.

Tips voor de nabestaande ten opzichte van de omgeving

Wel doen:

- wees eerlijk in uw behoeften, geef aan wat u nodig hebt en wanneer.
- maak duidelijk dat het niet na een paar maanden "over" is. Laat uw omgeving weten wat moeilijke momenten zijn voor u en welke niet.
- als u niet voortdurend gebeld wilt worden, geef aan welke tijd(en) voor u het beste uitkomt, dan bent u ook beter voorbereid om te praten.

Niet doen:

- verwachten dat de omgeving precies weet wat voor u het juiste is. Geef aan wat u nodig hebt, want hoe goed ze u ook kennen, ze kennen u niet in deze omstandigheid.
- u aanpassen aan het verwachtingspatroon van de omgeving. Wees niet "flink" omdat dit voor de omgeving makkelijker is.

Zoekgedrag

Het aanvaarden van het verlies van een geliefd persoon uit zich in het begin vaak in ontkenning. Het op zoek gaan naar de overledene vertaalt zich vaak in waanbeelden, waarbij men vaak de overledene ziet in een ander persoon. Men herkent bepaalde uitdrukkingen, haardracht, hoe men loopt, bepaalde bewegingen, enz. De rouwende gaat soms zelfs de persoon achtervolgen omdat men zeker weet dat de overledene is terug gevonden. De beelden van de overledene zitten zo in de geest dat men dit als de waarheid gaat zien. Herkenning gaat hierbij zo ver dat men diegene wil aanraken of aan wil spreken.

Ontnuchterend is het beeld als men ziet dat de persoon niet de gezochte is. Men wordt geworpen in het nu. Het is vaak de eerste stap in het erkennen van wat was.

Het steeds weer terug grijpen naar bepaalde gebeurtenissen, waarbij men steeds de beelden van de overledene uit het geheugen opdiept is een andere vorm van zoeken, waarbij alles gebaseerd is op het niet willen of kunnen loslaten. En aanvaarden is loslaten. Loslaten is het weten van wat je is overkomen. Het weten van wat je is overkomen is het aanvaarden van een nieuwe toekomst. Stap voor stap zullen beelden en ervaringen overgaan in verder leven zonder die knagende pijn.

Toekomst?... Tijdpad!

U hebt net een groot verlies geleden en wie denkt er dan aan de toekomst. De toekomst zoals u die had voorgesteld is in duigen gevallen. Uw hele kaartenhuis ingestort en u moet u gaan beraden op een toekomst zonder partner, kind, ouders, vriend of vriendin. Dat feit op zich is al moeilijk genoeg, maar dan blijkt dat de buitenwacht ook nog een bepaald verwachtingspatroon van u heeft. Dat heeft voornamelijk te maken met het tijdpad. Wanneer mag u weer leuke dingen gaan doen, wanneer mag u weer aan uzelf denken, wanneer mag u tijd nemen voor uzelf om de dingen op een rij te zetten. Iedereen heeft daar een ander idee over, maar er wordt vergeten om u te vragen wat u zelf wilt. Is het oké om na een paar maanden de draad weer op te pakken of moet u daar een jaar mee wachten of zelfs nog langer. Hoe moet u familie en vrienden duidelijk maken dat zelfs al hebt u weer zin om wat activiteiten buiten het gezin om te gaan doen, dat niet inhoudt dat de degene die er niet meer is geen deel uitmaakt van uw leven.

Kinderen hebben het hier het moeilijkst mee. Als een van de ouders is overleden is het voor hen ondenkbaar dat de andere ouder weer activiteiten ontplooit die buiten hen omgaan. Het grootste schrikbeeld is de vriendschap tussen de ouder en een lid van de andere sekse. In hun optiek kan dat niet alleen maar vriendschap zijn en zien de overleden ouder al vervangen voordat zoiets ook maar aan de orde is, als dat ooit al zal gebeuren. Een goed gesprek waarbij in alle eerlijkheid het onderwerp wordt besproken klaart veelal de lucht. Het is goed hen te vertellen dat het prettig is om ook een gesprek te kunnen voeren met een andere volwassene, die geen deel uitmaakt van het gezin. Hoe zielsveel u ook van uw kinderen houdt, een gesprek dat gevoerd wordt door twee volwassenen met volwassen onderwerpen, is een interactie die niet vervangen kan worden door kinderen. Daar komt bij dat u niet alles van uzelf bij de kinderen kan, mag en wilt neerleggen. Het is belangrijk dat zij weten dat ook hun leven doorgaat en het oké is om naar feestjes te gaan, met vrienden te gaan stappen en op vakantie te gaan.

Het is ook belangrijk dat zij zien dat u dan niet met drie dozen Kleenex op de bank gaat zitten wegwijnen. Na verloop van tijd went u aan het alleen zijn en gaat u het alleen zijn zelf invullen. Alleen zijn hoeft niet per se de definitie van eenzaamheid te zijn. Het kan ook een nieuwe start zijn. Een pad waarop u ontdekt wie u was en wie u bent geworden. Dat pad bewandelt u dan ook met kleine stapjes, de zevenmijlslaarzen gaan even de kast in. U leert praktische dingen alleen op te lossen, en u leert omgaan met uzelf. Natuurlijk kan u altijd terugvallen op familie en vrienden. In die periode is het zelfs heel goed mogelijk dat nieuwe vriendschappen ontstaan omdat degene die u tegenkomt ook met het verlies van een dierbare is geconfronteerd. Dat maakt een gesprek makkelijk omdat er een gemene deler is en de moeilijkheden die u tegenkomt naar alle waarschijnlijkheid ook bij de ander bekend zijn. En zo, heel langzaam, komt er een nieuw en ander toekomstbeeld in zicht. Een toekomstbeeld waarin de overleden partner, kind(eren), ouder(s), vriend of vriendin geen actief deel meer uitmaken, maar die u altijd met liefde en respect zal meenemen naar een nieuwe toekomst, een ander leven.

Tijdpad

Kan ik voor mezelf een tijdpad instellen waarlangs ik werk? De moeilijkheid hierbij is dat u verlamd wordt door dat allesverterende gevoel van gemis. Waarvoor zou ik nog wat doen? Wat heeft het allemaal voor zin? Waarom zou ik eten koken? Ik wil alleen maar niks doen en herinneren. Doe dat

ook. Maar probeer een heel klein moment vrij te maken in uw denken of u morgen hetzelfde als vandaag wil laten zijn.

Vandaag hebt u niks gedaan. En dat is goed. Probeer aan morgen te denken en denk: ik ga de planten water geven of zoiets. En gebruik die morgen dan ook om dat dan te doen. U merkt achteraf dan bij uzelf dat u kan zeggen ik heb vandaag toch iets anders gedaan dan gisteren. Ook al is het zo klein. Doe in het begin ook niet teveel, de confrontatie aangaan met bijvoorbeeld: die plekken opzoeken waar u samen altijd was. Bouw dat op. Ga eens naar de supermarkt waar u altijd samen was. En als u terugkomt overdenk hoe u zich daarbij voelde. Leer te wennen aan die dingen die vroeger zo gewoon waren, maar doe het in kleine stapjes. Overdenk u dag en maak dan weer een beetje ruimte voor morgen. Probeer iets te vinden om uw dag af te sluiten. Pak een boek en probeer te lezen ook al dwalen uw gedachten af.

Dan de dag van morgen weer. Probeer uit te vinden of u niet eens de planten zal gaan water geven. Hebt u dat gedaan bevoel dan in uzelf de voldoening daarover. Bemerk bij uzelf langzaam dat u elke dag iets anders doet en ook dat u misschien elke dag iets meer doet. Ga eens langzaam kijken of u volgende week niet eens een vriend of vriendin kan bezoeken. Zet het vast in uw agenda als een iets langere termijn planning. Bemerk hier uw gevoelens over en bekijk hoe u het beviel.

Bekijk langzaam of je dingen kunt gaan doen waar u goede herinneringen aan had. Overdenk of u inderdaad naar een plek zou willen waar u samen iets had. Zo niet, bedenk dan waar u wel eens heen gewild zou hebben maar misschien niet aan toe gekomen bent. Langzaam komt u tot de ontdekking dat u misschien wel eens naar vrienden zou willen om daar een paar dagen te zijn maar forceer het niet. Bekijk wat uw plannen waren op lange termijn en bedenk of u die wilt uitvoeren of bedenk of u die wilt uitvoeren op een andere manier. Werk bijvoorbeeld aan vakantie-ideeën ongeacht of u eigenlijk ook weg zou willen. Probeer eens op te schrijven wat u eigenlijk zo allemaal hebt gedaan vandaag. Lees het na een week of zo eens terug. Laat u niet beïnvloeden door het feit dat u ook eens dagen zult hebben dat u ook weer terugvalt. Maar geef uzelf wel steeds weer dat lijntje om uit de put te kruipen. Zoek een rode draad voor elke dag. Als u van pianospelen houdt doe het dan. Hebt u hobby's, werk er dan aan in uw eigen tempo. Al deze dingen zijn natuurlijk sterk gebonden aan de persoon. Bent u van nature optimistisch of pessimistisch ingesteld? Echter bedenk dat voor beiden het volgende geldt: u zal naar morgen moeten.

Luister ook niet naar anderen die zeggen: ik was er met een maand, een half jaar of een jaar een beetje overheen. Het tijdpad dat u volgt, met misschien de bovenstaande hulpjes, past bij u. Ga ook pas werken als u voelt dat u dat wilt. Laat een baas u niet opjatten en voel u niet schuldig. Geef uzelf de ruimte om welbewust te gaan werken aan uw toekomst, ook al zal dat gaan met vallen en opstaan. Maar overdenk. Overdenk elke stap die u doet en bekijk de resultaten, want dan kunt u pas eerlijk tegen uzelf zeggen:

”Ik ga vooruit. Vooruit naar de wat verder gelegen toekomst.”

Bron: Van der Spek uitvaartverzorging, Rotterdam.