

INLEIDING



WELKOM

HET IS HIER
DONKER EN
EENZAAM

Waarom een boek over de dood en over rouw? Het antwoord is simpel: omdat de meeste mensen er weinig vanaf weten. Vooral jonge mensen. Zij kunnen meestal ook nog niet putten uit veel ervaring op dit vlak en zijn vooral bezig met het opbouwen van hun leven in plaats van met het einde. Bij deze doelgroep zie ik dan ook de grootste ontreddering als zij met de dood te maken krijgt. Opeens draait het leven niet meer alleen om werk, sport, feestjes en borrels, gezin, verhuizen, plannen maken voor de toekomst. Maar wel om afscheid, verlies, verdriet. Dat contrast is groot waardoor ze – vaak tijdelijk – de weg kwijtraken. Dat is niet erg. Het hoort bij rouwen. Het lastige is alleen dat jonge mensen vaak niet weten hoe verder te gaan en dat de mensen in hun omgeving vaak machteloos aan de zijlijn staan. Er is dan geen vangnet, geen basis om op terug te vallen. Als niets meer is wat het was, als alles van zijn plaats gevallen is, dan heb je veel steun nodig. Van je vrienden, je sportmaatjes, je familie, je collega's. Maar als die mensen niet weten hoe tot steun te zijn, ontstaat er een groot gat. En het is lastig daar niet in te vallen.

Ik zie de gevolgen van het gebrek aan vangnet in mijn werk. Er ontstaan scheuren in vriendschappen, relaties en familiebanden. Soms met het verbreken van deze banden tot gevolg, omdat mensen bepaalde steun hadden verwacht en niet hebben gekregen. Ook lukt het lang niet iedereen om weer aan het werk te gaan of te blijven, bijvoorbeeld omdat collega's en managers geen aandacht hebben voor verlies. Ze vinden het vaak moeilijk om het gesprek daarover te beginnen en laten het dan maar achterwege. Vaak ontstaan er fysiek en mentale klachten, waardoor rouwenden meer gebruikmaken van huisartsen en specialisten. Wanneer zij niets medisch kunnen vinden, verwijzen zij hen meestal door naar een psycholoog. Ik zie schoolprestaties naar beneden gaan of jongeren die zelfs stoppen met hun opleiding, omdat docenten en leerlingbegeleiders niet goed weten hoe ze kinderen en jongeren kunnen begeleiden bij het rouwproces. En zo zie ik vele voorbeelden in mijn praktijk van rouwenden die niet op de juiste manier worden begrepen en ondersteund. Het leidt tot een neerwaartse spiraal, juist in een periode waarin zij al kwetsbaar zijn.

Daarom dus dit boek. Omdat er zoveel maatschappelijke thema's verbonden zijn aan rouw: gezondheid, werk, school, relaties, vriendschappen. Maar ook omdat wij allemaal, vanuit welke rol dan ook, het verschil kunnen maken voor iemand die rouwt. Omdat de mensen die een ingrijpend verlies meemaken de onverdeelde aandacht nodig hebben van de mensen in hun nabije omgeving. Begrip, een luisterend oor, een bericht, kaart of bezoekje. En niet alleen in de weken na het overlijden, maar juist ook in de maanden en jaren daarna, waarin de

realiteit van iemand moeten missen steeds zichtbaarder en pijnlijker wordt. Wanneer allerlei momenten komen waar hun dierbare niet meer bij is. Wanneer we in staat zijn om dat verschil te maken, weet ik zeker dat we daarmee veel van de problemen in deze maatschappelijke thema's aanpakken.

Dit boek is zeker ook bedoeld voor als je zelf met de dood te maken krijgt. In het eerste hoofdstuk ga ik daarom in op wat rouw eigenlijk is, zodat je wat handvatten hebt om deze zware periode door te komen en leert hoe je de juiste steun kunt organiseren voor jezelf. En zodat je je omgeving duidelijk kunt maken hoe ze je kunnen helpen.

De aandacht voor deze twee doelgroepen, zelf rouwen of iemand ondersteunen bij rouw, loopt steeds als een rode draad door dit boekje en richt zich wisselend tot beiden. Je kunt het van begin tot eind lezen of de onderdelen eruit halen die voor jou belangrijk zijn. Een handreiking dus. Om je op weg te helpen in dit bijzondere veld.



JE BENT NOG JONG.
DE DOÓD???

VOOR LATER. #WAAROMNUDOENWATLATEROOKKAN



ALS JE ROU



JWT...



STARTERS
PAKKET
ROUW

Je rouwt omdat iemand die je lief was is overleden. Je staat voor een grote uitdaging: het oppakken van je dagelijkse bestaan combineren met rouwen. Dat is heel hard werken. Ook al heb je dat misschien niet direct in de gaten. Rouwen is als een baan of studie erbij. Wat nu vooral fijn is, is onvoorwaardelijke steun van de mensen om je heen: familie, vrienden, leraren op school, collega's, sportmaatjes... Helaas ervaren veel mensen deze steun niet. Wellicht herken jij dat ook. De mensen om je heen voelen zich machteloos, proberen jouw verdriet en pijn weg te nemen en jouw problemen op te lossen. Ze geven je adviezen over hoe je met je verdriet moet omgaan, vragen niet of nauwelijks naar jouw verdriet of gaan je misschien wel helemaal uit de weg. Hoe moeilijk en ingewikkeld dit ook is voor jou, veel mensen weten niet hoe met zo'n situatie om te gaan. Hun onvermogen en ongemak is veelal de reden voor onhandige opmerkingen en ontwijkend gedrag. Daarom is dit boekje ook zeker voor hen geschreven. Misschien kun je het uitlenen aan de mensen om je heen als je het zelf hebt gelezen. Dan snappen zij beter wat er nu in jouw leven speelt en wat je van hen nodig hebt.



Als mensen zeggen dat je je 'verdriet moet verwerken', lijkt dat te zeggen dat er ooit geen verdriet meer zal zijn. Dat is niet zo. Iemand verliezen aan de dood is iets dat je je hele leven met je zult meedragen. Het is zeker niet altijd op de voorgrond, maar op belangrijke momenten in je leven, ook over vijftiwintig jaar, kan het gemis opeens messcherp tevoorschijn komen. Misschien zakt de moed je nu in de schoenen. Dat is niet de bedoeling en het is ook niet nodig. Ik wil je laten weten dat het niet raar is dat je, ook na lange tijd, nog erg verdrietig kunt zijn. Dat dat niet betekent dat je niet goed rouwt of dat je hulp moet zoeken. Iemand missen die dicht bij je stond, kent verschillende fases. Van heel scherp, pijnlijk en ontwrichtend naar meer acceptatie en rust. Maar helemaal verdwijnen zal het nooit, en dat hoeft ook niet.

Ieder rouwproces is anders. Simpelweg omdat ieder mens anders is. Maar ook de omstandigheden – en hoe je gedragen wordt door de mensen om je heen – bepalen voor een deel hoe je rouwproces zal verlopen. Veel mensen hebben toch iets van een lijn in het rouwproces ontdekt en hebben dat op papier gezet. Twee van hen benoem ik hier omdat ik veel van wat zij vertellen herken in mijn praktijk.

Maggie Stroebe-Harrod en Henk Schut

Zij hebben veel onderzoek gedaan naar rouwprocessen en daar overeenkomsten in ontdekt. Aan de hand daarvan ontwikkelden zij het duale procesmodel. Dit model vertaalt het proces van aanpassing aan een verlies als een constant heen en weer bewegen tussen herstelgerichtheid en verliesgerichtheid. Een soort slingerbeweging van de klepel van een klok.

Wat aan de boodschap van Stroebe-Harroll en Schut zo herkenbaar is, zijn de twee kanten in het bestaan waartussen je heen en weer geslingerd wordt als je rouwt. De ene kant is het bezig zijn met het leven van alledag. Proberen de draad op te pakken. Herstellen van de pijn en het leven opnieuw vormgeven: de herstel-kant. De andere kant is de pijn voelen van het verlies dat je hebt geleden, verdriet hebben, herinneren hoe het was en daarnaar terug verlangen. Een soort heimwee: de verlies-kant. Het steeds bewegen van de ene naar de andere kant is voor bijna iedereen hetzelfde. En het is ongelooflijk vermoeiend, uitputtend.



In de loop van de tijd ervaren de meeste mensen, dat zij steeds vaker en langer aan de kant van herstel zitten. En dat de kant van 'verlies' minder scherp en frequent wordt. Onbewust en niet afgedwongen. Maar zo is het. Zo wordt het.

William Worden

William Worden beschrijft vier taken die passen bij een rouwproces. Hieronder beschrijf ik deze rouwtaken en geef ik aan, ook vanuit mijn eigen ervaringen, waarom deze taak belangrijk is en wat je kunt verwachten.

1. De werkelijkheid onder ogen zien

Het overlijden van iemand die je dierbaar was, is een enorme schok. Ook wanneer iemand ongeneeslijk ziek was. Het besef dat iemand echt dood is, nooit meer terugkomt en je definitief afscheid moet nemen, is een grote stap en een belangrijke fase. Dat lukt niet in een keer, dat gaat in kleine stapjes. En met vallen en opstaan. Om die stappen ook echt te nemen is het van groot belang de realiteit niet uit de weg te gaan. Zo veel mogelijk van alles wat er gebeurt zelf te doen, te zien, erbij te zijn. Daarmee geef je jezelf de gelegenheid om langzaam te wennen aan een nieuwe situatie en geen stappen over te slaan. Hieronder staan een aantal voorbeelden van dingen die je zelf kunt doen:

- meehelpen bij de laatste verzorging;
- (regelmatig) bij iemand gaan kijken die ligt opgebaard. Thuis opbaren is om die reden een goede manier om in kleine stappen het overlijden

bevestigd te zien. Zo krijg je de tijd om de werkelijkheid tot je door te laten dringen. Ook wanneer iemand beschadigd is na een ongeluk of zelfdoding is het belangrijk om iemand te zien;

- zelf aangifte doen van overlijden;
- je woorden aan iemand op papier zetten. Misschien om voor te lezen tijdens de uitvaart of uit te spreken terwijl je naast hem of haar zit;
- de inhoud van de afscheidsbijeenkomst zelf invullen en alle regelzaken zo veel mogelijk overlaten aan een uitvaartbegeleider of aan vrienden. Zo kun je je vooral concentreren op het nemen van afscheid;
- een plek uitzoeken op de begraafplaats;
- een speciale plek bedenken om de as uit te strooien (als je die niet thuis wilt bewaren);
- herdenken van speciale dagen in het jaar: verjaardag, trouwdag, sterfdag. Maar ook bij andere momenten en feestdagen ruimte maken voor herinneren.

2. De pijn van het verlies ervaren

Pas als de werkelijkheid van de dood tot je is doorgedrongen, kun je pijn ervaren van het verlies. De vorige stap is daarom erg belangrijk. Zolang je de realiteit niet onder ogen wilt of kunt zien, ervaar je ook weinig pijn. Dit is bijvoorbeeld het geval bij een vermissing of wanneer je iemand na een ongeluk of zelfdoding niet meer hebt teruggezien. In je hoofd blijft er dan altijd ruimte om te hopen of denken dat iemand niet dood is. Daarmee komt het rouwproces niet of heel langzaam op gang. Want waarom zou je pijn voelen van een verlies als je dat verlies nog niet hebt toegelaten? Veel mensen geven aan dat dwars door de pijn heen

gaan de enige weg is naar weer licht en geluk voelen. Deze als het ware op te zoeken. Gedachten en gevoelens niet wegdrücken maar toelaten. Dat vraagt om een behoorlijke dosis moed, tijd en aanvaarding. Om je op weg te helpen een aantal voorbeelden van dingen die je kunt doen:

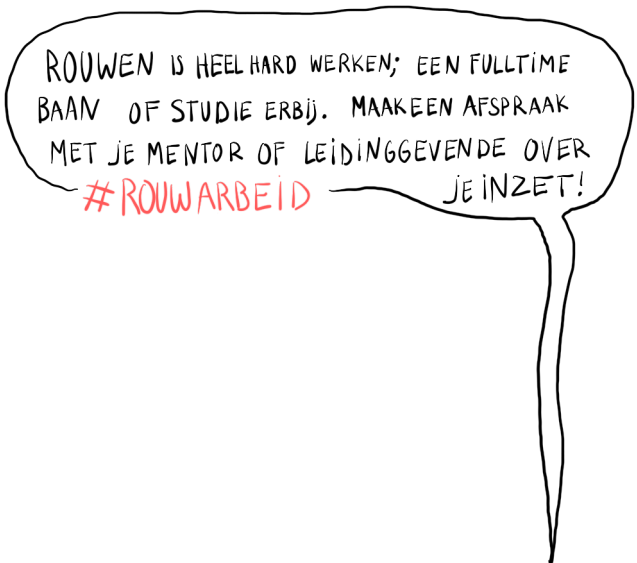
- foto's kijken;
- brieven, e-mails, berichtjes teruglezen;
- voice-mail beluisteren met de stem van de overledene;
- plekken bezoeken die iemand fijn vond of waar hij of zij graag kwam;
- zijn of haar lievelingsmuziek beluisteren;
- de opgenomen uitvaart terugkijken of beluisteren;
- rituelen ontdekken die je aan hem of haar doen denken;
- samen met anderen herinneringen ophalen.

3. Je aanpassen aan een nieuwe werkelijkheid, zonder de ander

Je leven is anders geworden. Een belangrijk iemand maakt daar nu geen onderdeel meer van uit. Je kunt je ervaringen niet meer delen en geen liefde meer ontvangen. Dat betekent dat er een nieuwe werkelijkheid is ontstaan. Eentje zonder de ander. Deze fase is een ontdekkingstocht. Wat past bij jou? Hoe blijf je iemand herinneren en geef je tegelijk nieuwe vorm aan je leven? Dat zijn vragen waar je pas antwoord op weet als je van alles hebt geprobeerd. En net als met zoveel nieuwe dingen gaat dat met vallen en opstaan.

4. Het verlies verweven met je verdere levenspad

Een ingrijpend verlies meemaken is heel intens en allesoverheersend. En ook al lijkt er soms geen einde te komen aan de pijn, vermoeidheid en leegte, er komt een moment dat het lichter wordt. Gelukkig geldt dat voor de grootste groep mensen. Omdat hun veerkracht, de wil om te leven en de steun van mensen in hun omgeving hen in staat stelt om een nieuwe weg te vinden. Een weg die weliswaar gepaard gaat met een soms stekende pijn, maar die hen ook op een bepaalde manier verrijkt. Een weg die ook vertrouwen geeft in jezelf dat je een grote tegenslag te boven kunt komen. Dat je hebt geleerd wat jou helpt in een fase van radeloosheid en onmacht. Dat er mensen om je heen zijn die je niet alleen hebben gelaten. Dan komt er een moment dat je kunt voelen en



ROUWEN IS HEEL HARD WERKEN; EEN FULLTIME
BAAN OF STUDIE ERBIJ. MAAKEEN AFSpraak
MET JE MENTOR OF LEIDINGGEVENDE OVER
#ROUWARBEID JE INZET!

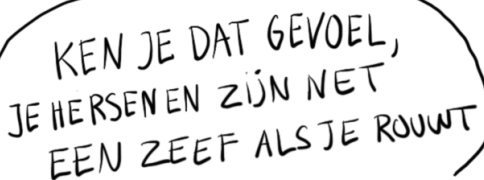
zeggen dat je opnieuw van het leven houdt. Degene die is overleden blijft onderdeel uitmaken van je leven. Maar op een andere manier. Niet meer fysiek, maar symbolisch. In deze fase heb je daar een manier voor gevonden die bij jou past. Zodat je in staat bent je levensweg te vervolgen, nieuwe dingen aan te gaan, je opnieuw te verbinden aan werk, vriendschap, liefde. En tegelijk bewaar en koester je de emotionele aanwezigheid van degene die is overleden.

Als het niet lukt

Het kan zijn dat het je niet lukt om een nieuw leven vorm te geven. En dat het je ook na lange tijd niet lukt. Misschien ervaar je bij je rouwproces weinig steun en sta je erg alleen. Voel je dat het aldoor donker blijft. Weet je je geen raad met de lange dagen en heb je geen energie om iets te ondernemen? Dat is geen schande. Het is geen zwaktebod. Verdriet, gemis en pijn kunnen zich opstapelen. Misschien



heb je meerdere verliezen geleden of heb je verdriet om meer dingen in je leven waardoor het niet (meer) lukt om uit het dal omhoog te klimmen. Of misschien spelen er andere omstandigheden mee die heel moeilijk zijn. Als er bijvoorbeeld ruzie is in je familie. Of als je in financiële problemen terecht bent gekomen. Wat het ook is, weet dat er voldoende ondersteuning beschikbaar is. Je kunt het beste een afspraak maken met je huisarts om advies te vragen voor de juiste hulp.



KEN JE DAT GEVOEL,
JE HERSENEN ZIJN NET
EEN ZEEF ALS JE ROUWT

~~IK KAN ME OOK AL NIET CONCENTREREN~~

Een verhaal over eigen keuzes

Een jonge man van 19 jaar overlijdt. Hij was ziek, dus de dood kwam niet onverwacht. Er is over dit moment gepraat in het gezin, al was dat niet altijd even gewenst. Als je 19 jaar bent, heb je natuurlijk ook meer zin om tijd door te brengen met je vrienden en op social media dan met je ouders en broer te praten over doodgaan. Toch is er ruimte gevonden om over een paar zaken te praten. Een daarvan komt aan bod als we bezig zijn met de laatste verzorging. Hij heeft aangegeven dat hij opgebaard wil worden in een onesie. Zo'n pak uit één stuk. Zijn moeder kijkt me aan met een gezicht dat aangeeft dat ze eigenlijk niet zo goed weet of we nou aan deze wens moeten voldoen en tegelijk

glimmen haar ogen van pret omdat dit een van zijn grappen was die hem zo kenmerkten. Natuurlijk doen we dat! Zo ligt hij even later in zijn onesie in de kamer beneden. In de loop van de dagen komen zijn vrienden langs en een voor een lachen ze om de grap die hij nog heeft uitgehaald met de achterblijvers. Voorzichtig vertelt zijn moeder ze dat hij ook nog graag had gewild dat zijn vrienden in diezelfde onesie op zijn begrafenis zouden komen. Dat voelt voor hen erg ongemakkelijk. Als je een van je beste vrienden moet wegbrengen, wil je je mooiste pak voor hem aantrekken en niet zo'n belachelijke onesie. Dus het stuit ze wat tegen de borst. Aan de andere kant typeert het hun vriendschap... Een paar dagen later staat zijn vriendengroep in hun onesie bij de afscheidsbijeenkomst en lopen zij in dat pak over de begraafplaats. Een van hen spreekt voor de groep, zichtbaar een moment ongemakkelijk over zijn verschijning. Maar de ouders en broer zitten glimlachend op de eerste rij. En als de spreker vertelt waarom hij in zo'n onesie staat en dat hij er eigenlijk door zijn vriend in is geluisd en hem nu ook niet meer kan terugpakken, stort zich een wolkbreuk van gelach uit over de hele zaal. Deze 19-jarige heeft zijn ouders, broer en vrienden geholpen om eigen keuzes te maken. Om zijn persoonlijkheid, wars van normen, in zijn afscheid terug te laten komen. Het was, naast het grote verdriet, een troostend moment van vriendschap en humor.

