

Rouwen is een slingerend proces



**“Wat doen we als ons hart zeer doet?”,
vroeg de jongen.**

**“Dan wikkelen we het in vriendschap,
gedeelde tranen en tijd totdat het
weer vrolijk is en vol hoop wakker wordt.”**

Uit: Grote panda en kleine draak (2021)



Inhoud

Voorwoord	7
Rouw en liefde horen bij elkaar	11
Rouwen als een proces van verlies verweven in het leven	13
De slinger van verlies is niet aan tijd gebonden	15
Rouw is een proces van aanpassing	17
Bewegen van verlies naar herstel en weer terug	19
Verlies is nooit helemaal weg	21
Verlieservaringen maken ons tot wie we zijn	23
Ruimte maken voor momenten van troost	25
Het leven weer omarmen	27
Een nieuwe identiteit in een nieuw evenwicht	29



Voorwoord

Dit boekje is geschreven naar aanleiding van een afscheid; mijn afscheid van mijn werkbare leven bij Farent welteverstaan. Er komt een einde aan jarenlang met veel plezier werken als schoolmaatschappelijk werker in het voortgezet onderwijs. Mijn leeftijd maakt dat ik in volle vrijheid, zoals een échte 'pensionada', andere uitdagingen mag opzoeken. Want het leven is te mooi om te stoppen met het begeleiden van mensen.

In 2005 begon ik als schoolmaatschappelijk werker en kunstzinnig counselor bij Farent en haar rechtsvoorgangers (Madi en Juvans). Ik startte op het MBO KWIC en op verschillende scholen voor voortgezet onderwijs in 's-Hertogenbosch. Het vak van schoolmaatschappelijk werker is het mooiste wat er is. Dagelijks kwam ik in aanraking met jongeren en jongvolwassenen. Ik hoorde de verhalen, het verdriet, problemen, onzekerheden en vragen van tal van jonge mensen. Zij kwamen met hun levensvragen bij mij. Elke vraag was universeel en uniek tegelijkertijd: elk jong mens gaf immers op eigen wijze invulling aan de grote vragen van het leven. Opmerkelijk veel vragen gingen over rouw en verlies. Dat zette me aan het denken. Ook mijn eigen verlieservaringen maakten dat ik me ging verdiepen in rouw. Hoe gaan we in onze samenleving om met intens verdriet en rouw? Wat weten we eigenlijk over rouw en wat hebben we dan te bieden aan leerlingen die intens verdriet meemaken?



Natuurlijk, tijdens mijn opleiding algemeen maatschappelijk werk had ik geleerd over rouw. Maar ik kwam er desondanks achter dat ik als maatschappelijk werker niet vanzelfsprekend beschikte over de passende woorden van troost en ondersteuning. Een aantal keren begeleidde ik een hele klas na het overlijden van een medeleerling. De schok van het verlies van een leeftijdsgenoot was groot en de leerlingen hadden enorme behoefte aan woorden die steun, begrip en warmte boden. In individuele- en groeps-gesprekken vonden we samen die woorden. Dat was helpend voor de leerlingen en verrijkend voor mij als professional. In mijn dagelijkse praktijk bemerkte ik nog iets anders. Tijdens mijn opleiding was mij verteld over rouwfasen- en rouwtakenmodellen; vanuit de aanname dat rouw verloopt volgens een min of meer vaste volgorde. Ik had het er moeilijk mee, want de ervaring van de leerlingen wees anders uit. Er was eigenlijk geen sprake van het doorlopen van rouwfasen, met een begin- en eindpunt. Veel meer zag ik dat er sprake was van een slingerbeweging.

Een leerling bevestigde mijn vermoedens. Zij kwam op gesprek, nadat haar vader een jaar geleden was overleden aan een ernstig ongeval op zijn werk. Deze leerling volgde een sociale opleiding en zij kreeg lessen over de vier rouwtaken van Worden en de rouw- en verliesmethodiek aan de hand van het vijf fasenmodel van Kübler-Ross. Vanuit haar eigen intense rouwervaring ging zij aan de slag met de fasen: rouwen betekende dat je eerst ontkenning voelde en daarna woede, onderhandeling, depressie en acceptatie.

“Het werd mooi gebracht”, vertelde deze leerling mij, “Ik was er op dat moment erg mee bezig en wilde het geleerde toepassen in mijn eigen proces. Maar het lukte me niet. Al mijn chaotische, verdrietige, angstige, eenzame gevoelens kreeg ik écht niet netjes op een rijtje in al deze fasen gestopt! Mijn rouwproces zat anders in elkaar.” Ik vertelde de leerling over rouw als een slingerbeweging, met een verliesgerichte kant en een herstelgerichte kant. Alles viel bij haar op zijn plaats.

Sindsdien heb ik de verouderde rouwtheorieën losgelaten. Ik ben gaan werken met het duale procesmodel van rouw van Stroebe en Schut (1999, 2002). Dit model gaat vooral over het vinden van balans en de zoektocht naar wie je bent, wat je belangrijk vindt, maar ook wat je mist door het verlies van iemand en hoe jij denkt dat dit gemis verzacht kan worden. Sinds 2005 heb ik veel ervaring opgebouwd rondom rouw, verlies en stervensbegeleiding. Een aanvullende opleiding tot stervensbegeleider in 2020 was een logische volgende stap. Na mijn pensionering ga ik in een eigen praktijk verder als specialist rouw, verlies en stervensbegeleiding. Als stervensbegeleider houd je levenseindegesprekken met mensen die binnen een korte tijd gaan sterven.

Waarom nu dan dit boekje over rouw? Voordat ik wegga, wil ik mijn ervaring delen met alle collega's en anderen die te maken hebben met rouw. Net zoals die leerling, wiens vader was overleden, haar waardevolle ervaring deelde met mij. Nog te vaak valt het gesprek stil bij de woorden rouw, verlies, rouwproces, veerkracht, betekenis geven of integreren van rouw en verlies in ons leven. We weten nog steeds niet goed wat we over deze onderwerpen moeten zeggen. Ook bij hulpverleners, leerkrachten en mentoren is er schroom. Onze rouwcultuur geeft vaak het gezegde 'Je zult er sterker uitkomen' of 'Je moet je verlies verwerken'. Rouw heeft, in tegenstelling tot wat de verouderde rouwmodellen beweren, geen eindpunt. Rouw is een menselijke ervaring en elk verlies vormt je als mens. Riet Fiddelaers-Jaspers formuleert het raak: "Verwerken doe je met afval. Rouw verweef je in je leven".

In dit boekje, gemaakt samen met Cecile, Kelly, Saskia en Ilse, geef ik mijn opgedane kennis en ervaring door aan alle collega's bij Farent. Het ga jullie goed!

Tot ziens en met een groet van Anita Verberkt.

De tekeningen in dit boekje:

*Ik ken Anita al ruim 22 jaar. En we hebben bijna al die jaren sa-
mengewerkt. Daarom vind ik het ook zo leuk dat ik de tekeningen
mocht maken voor haar boekje. Zelf ben ik een echte natuurnerd,
met veel planten en een moestuin. Ik ben vaak buiten te vinden en
heb bijzondere belangstelling voor de werkzame stoffen in planten.
Inmiddels zit ik in het derde jaar van de vierjarige vakopleiding
kruidengeneeskunde. Naast mijn schoolmaatschappelijk werk
ben ik ook illustrator. Ik teken van alles, maar mijn affiniteit ligt bij
mensen, planten, dieren en landschappen. Zo leuk dat Anita mijn
tekeningen in haar boekje wil. Lieve Anita, bedankt voor alles.
Kelly van Koppenhagen*

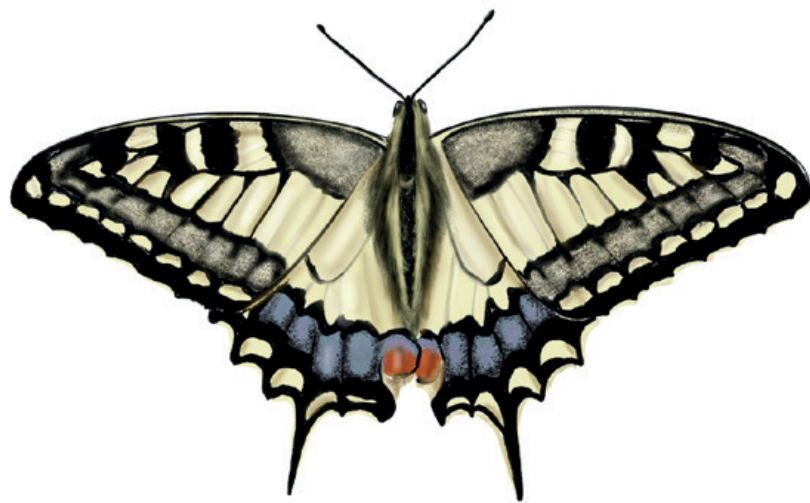


Rouw en liefde horen bij elkaar

Als we rouwen, rouwen we om het verlies van de ander én om het verlies van die ander in ons leven. We rouwen om wat die ander voor ons betekende. En we rouwen om wat wij voor die ander betekenden. Het verlies van de ander is ook het verlies van een deel van onszelf.

Verlies en rouw. We zeggen wel eens dat een overleden dierbare naar binnen verhuist, naar ons hart. Daar leeft die ander verder in onze herinnering. Houden van die ander betekent keer op keer weer afscheid nemen. Het afscheid gaat niet alleen over de periode dat iemand net overleden is. Te pas en te onpas kan de repeterende pijn van het verlies weer naar boven komen. We blijven als het ware de rest van ons leven afscheid nemen van die ander. 'Ik houd van jou' transformeert in een 'ik rouw van jou'. Als we liefhebben dan rouwen we Rouw en liefde zijn voor altijd met elkaar vervlochten.

Rouwen als een proces van verlies verweven in het leven



Alles wat ons overkomt staat uiteindelijk in het teken van anticiperend verdriet. Allemaal kennen we het verdriet dat zich laat voelen bij een aankomend verlies. Bijvoorbeeld wanneer je in een scheiding ligt, of als iemand lijdt aan een ongeneeslijke ziekte, of je weet dat je je baan kwijtraakt. Je voelt al dat je dromen en verwachtingen moet gaan loslaten.

Het moeilijkste verdriet is het verdriet dat ontstaat na de dood van een geliefde. De band zoals we die kenden met die ander, is verbroken. Maar al het andere blijft intact. Denk aan de liefde waaruit de band bestond, de dromen, de wensen voor het leven samen en de hoop en verwachtingen in het leven die er waren. Dit maakt het rouwen zo intens. Het verlies een plaats geven vergt heel veel van ons. Hoewel ieder mens verlies op zijn eigen manier verweeft in zijn leven en er veel verschillende soorten en maten van verliezen zijn, is het mogelijk om het proces van rouwen te beschrijven. Het kan een geruststelling zijn dat het geen proces is waar je op een zeker moment 'doorheen' moet zijn. Het is eerder een slingerbeweging.



De slinger van verlies is niet aan tijd gebonden

Een rouwproces kan verwarrend en beangstigend zijn. We denken soms dat er iets mis is met ons. Het werkt geruststellend als we weten dat de slingerbeweging normaal is; voortdurend bewegen we tussen emoties aan de ene kant, de verlieskant, en houvast zoeken in aanpassingen aan de andere kant, de herstellkant. Er is pijn en verdriet om wat er verloren is. Tegelijkertijd is er het zoeken naar een houvast aan nieuwe mogelijkheden en om het leven opnieuw in te richten.

Deze slinger van verlies en herstel is niet aan tijd gebonden. Door een moeilijke situatie kunnen emoties ineens weer gaan opspelen. Dan is er even géén ruimte voor het zoeken naar herstel en aanpassingen. Het inzicht dat beide kanten er mogen zijn, verlies én herstel, en dat we beiden kanten ook steeds mogen uiten, helpt ons bij het vinden van een nieuwe balans in het leven.

Ieder van ons rouwt op een eigen manier. Er is geen duidelijk eindpunt aan rouw. Veel meer gaat het om het verweven van het verlies in het leven zelf; de herinneringen worden niet vergeten. De relatie met die gestorven ander groeit op deze manier verder ná het sterven.

Hoe ongemakkelijk het ook kan zijn: juist omdat er geen eindpunt is, blijven we vragen en praten over de dood. Omgaan met rouw is een constant aangaan met het verdriet in de rouwende en de verwachtingen van diens omgeving.



Rouw is een proces van aanpassing

Mensen die het overlijden van een dierbare meemaken, staan voor de moeilijke taak om zichzelf, hun opvattingen, verwachtingen en hun verdere leven aan te passen aan de definitieve afwezigheid van die ander. De beweging van aanpassen is heel persoonlijk. Ieder mens is anders en daarom verloopt elk proces van rouw anders. Rouwen is een slingerend proces. Een rouwende beweegt constant heen en weer, heen en weer, niet door het doorlopen van vaste patronen, maar door het doorvoelen van het verlies enerzijds en het vermijden van het verlies anderzijds. Heen en weer – heen en weer – heen en weer...

Na de dood van een dierbare staan we met ons ene been in de wereld van verlies en met ons andere been in de wereld die gewoon doordraait. En om niet stil te vallen, moeten we gewoonweg heen en weer bewegen, slingeren. Zo ontstaat er een nieuw evenwicht. Een rouwproces is niet zozeer het doorwerken van een aantal taken, maar een continu veranderingsproces, een verliesgericht proces én een herstelgericht proces.



Bewegen van verlies naar herstel en weer terug

Elk rouwproces is een doorlopend proces van verandering, verlies- en herstelgericht.

Bij verliesgericht rouwen is de rouwende bezig met het verlies, door te denken aan de overledene en te ontkennen dat het leven verdergaat. Het is erg moeilijk om onder ogen te zien dat de overledene nooit meer terugkeert. Dat is misschien wel het aller moeilijkste in een rouwproces.

Juist in die moeilijke tijden van verlies zijn er andere mensen nodig die dit begrijpen en die weten dat rouw geen jaar en één dag duurt. Die weten dat iemand, zelfs vele jaren na overlijden, zomaar plotsklaps weer intens gemist kan worden. Zeker op de speciale momenten in het leven.

Herstelgericht rouwen gaat over aanpassing aan de veranderingen die ontstaan zijn in degene die achterblijft en diens leven ná het verlies. De rouwende probeert deel te nemen aan het dagelijkse leven, door nieuwe dingen te doen, afleiding op te zoeken en nieuwe contacten aan te gaan. Of door nieuwe vaardigheden aan te leren en nieuwe rollen of taken op te pakken. Het leven gaat dóór. Soms vermijden rouwenden het gevoel van missen en verlies. Het kunnen vermijden van té intense emoties, om zo de pijn draagbaar te houden, kan gezond zijn. In afwezigheid van de persoon die overleden is, krijgt het bestaan stilaan weer inhoud en betekenis.

Als een slinger bewegen we tussen deze twee fasen: van de verliesgerichte rouw naar de herstelgerichte rouw, dan weer naar verlies, dan weer naar herstellen. Steeds weer deze afwisseling. Er is géén begin –géén midden– en géén eind.



Verlies is nooit helemaal weg

Naarmate de tijd verstrijkt, is het verlies van die ander minder nadrukkelijk aanwezig. Maar het is nooit helemaal weg. Rouw raakt ons in alle dimensies: lijfelijk – in ons lichaam, mentaal – in ons denken, emotioneel – in ons gedrag, relationeel en existentieel – in ons menselijk bestaan. Eigenlijk zijn we nooit ‘klaargerouwd’. Rouw heeft geen eindpunt. Dat is moeilijk want hartzeer is zó erg. We willen soms naar een uitweg of een eindpunt in die moeilijke, verdrietige situatie. Maar dat eindpunt is er niet. Rouw is een menselijke ervaring en elk verlies vormt ons als mens. Met het verlies begint een proces van betekenis geven aan het leven zónder de overledene. Het is een zoeken naar een nieuwe identiteit waarbij het verlies en verdriet er gewoon bij gaan horen.

Rouw is geen ziekte en er is géén vaststaande norm voor rouw. Het is een dóórwerken – en het vérwerken van de pijn. De dierbare die we verloren hebben, mogen we de rest van ons leven met ons meedragen. We mogen ruimte nemen voor ons éigen unieke rouwproces in zijn veelkleurigheid en diversiteit. Het verlies voegt zich in ons leven in.



Verlieservaringen maken ons tot wie we zijn

Verlies is een essentieel menselijke ervaring. Het vormt ons en maakt ons tot wie we zijn. Allemaal maken we verlies mee in het leven, zowel groot als klein. Elk verlies past zich in in onze identiteit en maakt vervolgens deel uit van onze persoonlijkheid.

Als we, na een lange weg van rouw, betekenis kunnen geven aan het verlies en balans kunnen vinden in verlies aan de ene kant en herstel aan de andere kant, dan is er veerkracht. Stap voor stap is er weer een kijken naar de toekomst. Soms gaat het leven weer wat gemakkelijker. Maar perioden of momenten van verdriet zullen blijven komen. Of dit nu een jaar na het overlijden is, of na veertig jaar: de verdrietmomenten laten ons voelen hoeveel we geven om de overledene. Het slingerend proces van rouw is de 'prijs' van liefde.



Ruimte maken voor momenten van troost

Rouw heeft alles te maken met liefde. Rouw is de hoge prijs die we daarvoor betalen. Iemand hoort bij ons en wordt vervolgens weggenomen uit ons leven. Ouders, een levenspartner, kind, broer, zus, vriend of vriendin. Dierbaren die deel en het doel van dat leven waren. De dood doet het doek dicht en de rouwende mens schreeuwt om hulp. Als medemens kunnen we het verdriet en de pijn niet wegnemen. Er is niets te geven wat de intens gevoelde zielenpijn zachter maakt. We kunnen wel luisteren, stil aanwezig zijn en soms wat ordening brengen in de verwarring van het intense gemis en de dagelijkse beslommeringen die gewoon doorgaan.

Als kind stootten we onze knie en mama gaf er een kusje op. Dan was het bijna over. Was het maar zo eenvoudig bij een verlies. Toch zijn de kusjes van medemens op de haast ondraaglijk zere ziel van de rouwende belangrijk. Vaak willen we geen 'kus' als we rouw voelen. Maar het voelen van de liefde van mensen om ons heen, kan helpen. Misschien komen we tot kleine momenten van troost. Dat kan op zo veel manieren. We kunnen praten met degene die er niet meer is, bijvoorbeeld thuis bij het weggaan en bij het weer binnenkomen. Het is heus geen monoloog, in ons hart hoort die dierbare ons. Ook voorwerpen, als tastbare herinneringen, kunnen troost bieden. Persoonlijke dingen van de overledene mogen gekoesterd worden; degene die er niet meer is, heeft nu een zacht plaatsje in ons hart.

Bij het overlijden van een dierbare, verdwijnt er een deel van onze ziel. Zo kan het voelen. In ons eigen tempo mogen we proberen weer 'onszelf' te worden. We doen dit voor onszelf en voor de overleden dierbare, die niets liever gewild zou hebben dan weer een beetje geluk en een nieuw evenwicht in ons leven. Dan komt er een dag die we weer als dág kunnen zien. Er komt óók weer een dag die donker blijft; zo'n dag waar we in de nacht van het verdriet geen zon en zelfs geen maan zien. Maar als de zon ondergaat, betekent dit niet dat zij niet meer schijnt. Het licht is ergens anders. Zo herneemt het leven moeizaam zijn ritme.



Het leven weer omarmen

Veel rouwendenden gaan, soms tot hun eigen verbazing, het leven weer omarmen. In het begin soms met gevoelens van onrust: mag ik wel weer gelukkig zijn of worden? Laat ik mijn dierbare nu niet in de steek? Rouwen is als een vingerafdruk, een uniek antwoord op een ingrijpend verlies. Het is niet iets wat we passief ondergaan. Het rouwproces vraagt om actief betekenis geven, zélf besluiten en zélf verantwoordelijkheid nemen. Manu Keirse zegt het zo: "Sterven is een moment. Het verlies overleven duurt een hele tijd en het gemis zal nooit echt overgaan. Maar ooit zullen de herinneringen aan het leven van je geliefde dierbare dat moment van sterven en verdriet overstijgen".

Interactie met anderen maakt deel uit van het antwoord dat rouw heet. We brengen onder woorden en delen met anderen wat we denken en voelen. Zo spelen onze naasten, de samenleving en de cultuur een rol in ons rouwproces. Het aangaan van liefdevolle relaties hoort bij ons mensen. Zonder liefdevol menselijk contact kunnen we niet ten volle leven. Rouw is de keerzijde van hechting. Het doet pijn om gescheiden te zijn van wie wij houden. Zonder hechting zou er geen rouw bestaan.

Voor naasten, vrienden en ook voor onze samenleving is het belangrijk om stil te staan bij wat een rouwende mens nodig heeft vanuit zijn verdriet. Valt er misschien iets te zeggen? Uiteindelijk gaat het helemaal niet om zeggen of doen. Mensen met verdriet hebben maar één behoefte: dat iemand naar ze luistert, luistert én luistert. Dat is moeilijker dan het lijkt. Echt luisteren, betekent onszelf inhouden en ruimte maken. Als we open en met een intens gevoel luisteren naar de verhalen van rouwende mensen, komen we bij hen binnen.



Een nieuwe identiteit in een nieuw evenwicht

Mensen in de rouw zijn uiteindelijk hun eigen helper. Daar is heel veel tijd voor nodig. Verlies van een dierbare is een grote verandering in ons leven. In eerste instantie staan pijn, eenzaamheid, troosteloosheid, hopeloosheid en ook hulpeloosheid elke vorm van heling in de weg. Naarmate de tijd verstrijkt, kunnen familie, vrienden, vriendinnen, liefde, muziek, school of werk het verdrietige leven weer wat 'kleur' geven. Dat betekent niet dat het verdriet en de rouw over zijn. Het betekent dat rouwenden óverleven, dóórleven, doorgaan met hun leven en daarbij nieuwe rollen, een nieuwe identiteit en een nieuw evenwicht ontwikkelen.

In een wereld die soms gitzwart is geweest, komen langzaam weer wat blauwe stukken lucht. Schoorvoetend, aarzelend, gaan we door met leven en uiteindelijk weer ten volle léven.

Ons verlies is verweven geraakt met onszelf en ons verdere leven; we nemen dit verdriet steeds met ons mee. De band met de overledene stopt niet; die is er overal en altijd. De geliefde persoon heeft een blijvende invloed op ons verdere leven. Ieder van ons die iemand verliest aan de dood, blijft voor eeuwig verbonden met die persoon. De manier van verbinden is anders. Maar de betekenis van verbonden zijn aan die ander, die blijft. Voor altijd.

Colofon

's-Hertogenbosch, december 2022

Deze uitgave bevat korte en toegankelijke teksten over verlies, rouw en het proces van rouw.

Tekst: Anita Verberkt

Tekeningen: Kelly van Koppenhagen

Redactie: Ilse van Dongen

Vormgeving: btz vorm en regie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met :

Anita Verberkt

Telefoon: 06 300 818 67

E-mail: nietaverberkt@gmail.com

Saskia Janssen

Telefoon: 06 518 666 50

E-mail: saskiajanssen@farent.nl



