

Omgaan met verlies

Soorten verlies

Iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met verlies. En met het verdriet dat bij verlies komt kijken. Verdriet is de keerzijde van liefde. Als je van iemand houdt, dan is het normaal dat je verdriet hebt als deze persoon sterft. Liefde kan niet bestaan zonder deze keerzijde. Zolang je liefde blijft voelen voor de persoon die je hebt verloren, zal er ook een zekere mate van verdriet zijn.

Rouwen is iets universeels, het is iets wat ons allen bindt. Maar tegelijk is elk verlies anders. Het maakt uit of je een kind verliest door een ongeval, of een 80-jarige ouder na een lang ziekbed. Het maakt een verschil of je broer is vermist, of dat hij door kanker is overleden. En ook als de verliezen vergelijkbaar zijn, zoals bij twee mensen die een kind aan wiegendood hebben verloren, kan de ervaring, het verdriet heel anders zijn. Het is heel belangrijk dat iedereen gerespecteerd wordt in zijn of haar eigen manier van rouwen.

Rouwen gaat over meer dan omgaan met sterven. We ervaren nog andere verliezen in ons leven. Verlies van gezondheid, verlies van een carrière, verlies door een scheiding, verlies van een belangrijk levensperspectief, zoals bij ongewilde kinderloosheid. Ook het verlies van onze dierbaren, niet doordat ze sterven, maar doordat we ze verliezen aan dementie, aan een psychische aandoening, aan een verslaving. Ook met zulke verliezen moeten wij leren leven, zo goed en kwaad als dat gaat. Dat is óók rouwen. In deze tekst gaan de meeste voorbeelden en tips over rouw na overlijden van een dierbare, maar de meeste hiervan zijn ook toepasbaar op andere vormen van verlies.

Verlies kan, maar hoeft niet persé, zeer ontregelend zijn. Het is geen wetmatigheid dat je intens verdriet moet ervaren als bijvoorbeeld één van je ouders overlijdt, of als je je baan verliest. Zoals gezegd, elk verlies is anders. Deze tekst zal vooral mensen aanspreken die veel pijn ervaren door het geleden verlies. Hopelijk biedt het dan enige houvast in de emotionele chaos waarin je terecht kunt komen.

Een andere kijk op rouwen

Misschien wel het belangrijkste om te weten over rouw is dit: het gaat er niet om verlies te 'verwerken'. Dat is het verkeerde woord. Het suggereert dat het verlies weggemaakt kan worden, opgelost, ongedaan gemaakt. Maar het verlies blijft altijd. Dit wordt in onze maatschappij niet altijd genoeg onderkend. Je wordt geacht een gepaste periode te rouwen, en dan weer de oude te zijn. Maar de oude word je niet meer. Je bent voorgoed veranderd. Je kan wel leren met het verlies te leven. Je werkt eraan en probeert je ermee te verzoenen. Het verlies gaat niet over, maar het verdriet blijft niet altijd even verpletterend.

Rouwtaken

Leren leven met een verlies is hard werken en kost heel veel energie. Het kost geesteskracht, emotionele kracht en lichamelijke kracht. Daarom zijn rouwende mensen vaak zo moe. Gun jezelf voldoende rust en voel je niet schuldig als je de 'gewone taken' niet voldoende af krijgt.

Dit harde werken is erop gericht vier 'rouwtaken' te kunnen vervullen. Deze taken worden meestal niet netjes één voor één afgehandeld. Er is wel een zekere chronologie, maar de ene taak hoeft niet 'af' te zijn voordat je met een andere begint. Sowieso is rouwen nooit 'af'. Het kan zijn dat er na een hele tijd nieuwe aspecten van het verlies omhoogkomen, waardoor er opnieuw rouwtaken te doen zijn.

Het woord 'rouwtaken' houdt ook in dat je zelf actief iets doet. Rouwen is niet passief afwachten, maar zelf actief bezig zijn om de rouwtaken zo goed mogelijk te vervullen.

De eerste taak: De werkelijkheid onder ogen zien

Als je met een groot verlies wordt geconfronteerd, is vaak de eerste reactie: 'Het is niet waar. Het kan niet waar zijn'. Je blijft misschien de tafel dekken voor de persoon die er niet meer is, of je denkt de overledene nog te zien lopen. Deze ontkenning heeft een waardevol doel. Het is nog te zwaar om ten volle te beseffen dat je dit verlies hebt geleden. Je hart is er nog niet klaar voor. Daarom dringt de werkelijkheid maar stukje bij beetje tot je door. De werkelijkheid onder ogen zien is niet makkelijk, en kan een hele tijd duren. Uiteindelijk is het wel nodig om verder te kunnen.

Wat helpt bij deze taak?

- *Neem afscheid.* Het ritueel van een begrafenis of crematie speelt hierbij een belangrijke rol. Waar mogelijk helpt het om de overledene nog te zien. Gaat het om een ander verlies, bijvoorbeeld verlies van werk, dan is het belangrijk ook een vorm te vinden om afscheid te nemen. Besteed er hoe dan ook aandacht aan.
- *Verkrijg informatie over wat er gebeurd is.* Je hebt een verklaring nodig. Verlies dat je niet begrijpt, bijvoorbeeld een onverwachte zelfdoding, een medische misser, een onopgehelderd ongeval, is heel moeilijk. Win informatie in bij andere betrokkenen, hulpverleners, artsen of wie er ook maar kan bijdragen aan een vollediger plaatje van het gebeurde.
- *Praat erover.* Neem de ruimte om keer op keer je verhaal te doen, je hebt het nodig. Zoek mensen op die je een gevoel van veiligheid en warmte geven, en blijf je verhaal vertellen.

De tweede rouwtaak: De pijn van het verlies voelen en ervaren

Een groot verlies lijden doet pijn, soms zelfs bijna ondragelijk. Je kan je wanhopig voelen, woedend, eenzaam, schuldig, of iets anders. Misschien kan je alleen maar aan het verlies

denken, misschien trek je je terug uit contacten, misschien krijg je allerlei lichamelijke klachten. Deze pijn kan diep ingrijpen op alle aspecten van je leven, zodat je eigenlijk niet meer kunt functioneren. Kenmerkend voor rouw is dat mensen vaak niet voortdurend down zijn, zoals bij een depressie, maar dat er plotselinge pijnscheuten zijn, die je overvallen. Deze pijnscheuten kunnen zeer intens zijn, en kunnen in het begin heel vaak voorkomen.

Wat helpt bij deze taak?

- *Weet dat de emoties over je heen zullen rollen*, als golven in de zee. Hier kies je niet voor, het overkomt je. Probeer je er niet tegen te verzetten of het te onderdrukken. De pijn moet gevoeld worden, en als het niet nu is, dan is het later. Je afsluiten voor gevoelens en niet aan je verlies herinnerd willen worden, zorgen voor verdoving en voor het niet goed kunnen vervullen van deze tweede rouwtaak.
- *Weet dat je gevoelens niet logisch hoeven zijn*. Het kan zijn dat je boos bent op je omgeving, terwijl je rationeel weet dat ze je niets hebben misdaan. Of dat je je schuldig voelt, terwijl je weet dat je niet schuldig bent. Erken dat je deze 'onlogische' gevoelens hebt, dat is volkomen normaal.
- *Het helpt als je omgeving óók weet dat deze gevoelens normaal zijn*, en dat je de ruimte krijgt om ze te uiten. Je hoeft ze overigens niet te uiten, misschien ga jij er anders mee om. Sta anderen ook toe hun eigen gevoelens te hebben, die anders kunnen zijn dan die van jou. Weet dat de mensen die je het meest na staan, je nu misschien het minst kunnen helpen door hun eigen verdriet.
- *Houdt er rekening mee dat je waarschijnlijk niet goed kan functioneren*. Je kan je niet concentreren, je vergeet van alles. Neem geen grote beslissingen in deze periode. Leef bij de dag. Als je deze ene dag doorkomt, is het al heel wat.
- *Zorg zo goed mogelijk voor je lichaam*, want je lichaam heeft het zwaar. Neem voldoende rust, ga niet te laat naar bed, drink niet te veel en probeer regelmatig te blijven eten.

De derde rouwtaak: Aanpassen aan de wereld na verlies

Zo'n drie of vier maanden na het verlies begint de realiteit zich duidelijk af te tekenen. Het besef komt steeds meer wat het verlies betekent voor jezelf en voor je leven, op wel duizend verschillende manieren. Je leven, en jijzelf, zullen nooit meer dezelfde zijn. Op welke manier is je dagelijks leven veranderd? En hoe moet je hiermee omgaan? Maar ook: hoe heeft het verlies jou veranderd, als persoon? En wat zijn de gevolgen van het verlies voor je overtuigingen, je waarden, je geloof in het leven? Op deze vragen een antwoord proberen te vinden, is de derde rouwtaak.

Wat helpt bij deze taak?

- *Stel jezelf vragen.* Wat is het verschil in mijn dagelijks leven? Wat mis ik het meest? Wat zijn de moeilijkste momenten? Wat zijn de volgende stappen? Vraag je af wat je nodig hebt om je leven weer op de rit te krijgen en wie je daarbij kan helpen.
- *Probeer bewust mensen en activiteiten op te zoeken waar je een goed gevoel van krijgt.* Mogelijk heb je behoefte aan intimiteit en minder aan grote gezelschappen. Oppervlakkige contacten zijn wellicht niet voedend voor je op dit moment. Hoe het ook voor jou is: luister naar je eigen behoeften.
- *Zoek hulp als je het gevoel hebt vast te lopen.* Bijvoorbeeld als je merkt dat je ook na maanden nog even hopeloos bent als in het begin, als je plannen maakt om jezelf iets aan te doen, als je naar verdovende middelen grijpt, als het je helemaal niet lukt om je dagelijkse taken weer op te pakken. Deze dingen horen allemaal bij een normaal rouwproces, zolang het tijdelijk is en geen permanente staat wordt.
- *Blijf erover praten.* Of schrijf je gedachten en gevoelens op, als je er liever niet over praat.

De vierde rouwtaak: Herinneren en weer leren genieten

Doordat iemand sterft, verandert de relatie tussen jou en de overledene, maar er blijft een relatie bestaan. Ontkennen dat de relatie met de overledene nu anders is, betekent stagnatie. Maar ontkennen dat er nog steeds een relatie is, is dat ook. Hij of zij 'verhuist van de buitenwereld naar je hart' en zal altijd een speciale plaats innemen. De overledene blijft in je leven, bijvoorbeeld doordat je opvattingen, waarden, een kijk op het leven van die ander hebt overgenomen. 'Wat zou mijn moeder nu hebben gezegd?', kan je je afvragen. Of 'Van mijn broer heb ik geleerd om ... '. Het is goed en gezond om de overledene op deze manier een plek in je leven te geven.

Wat helpt bij deze taak?

- *Maak een map met herinneringen, foto's en dergelijke en schrijf een aantal zaken op die je nooit wil vergeten.* Misschien wil je ook een aantal speciale voorwerpen bewaren van de overledene.
- *Blijf met anderen praten over de overledene en wissel herinneringen uit.* Op momenten hier bewust voor samen komen, bijvoorbeeld op de verjaar- of sterfdag, draagt hier zeker aan bij.
- *Erken dat er ook pijnlijke herinneringen zijn, en geef deze ook hun plek.* Je hoeft het verleden of de ander niet te idealiseren.
- *Realiseer je dat herinneringen en verdriet altijd kunnen opkomen, ook op momenten dat je juist 'gelukkig' zou moeten zijn, zoals bij bruiloften, geboortes en dergelijke.* Dat is niet erg, het hoort er voortaan bij.

Tot slot

Het doel van al deze rouwarbeid is niet 'loslaten' en zeker niet 'vergeten'. Het gaat erom dat je weer kunt leven met het verlies. Je weet dat je je verdriet te boven bent gekomen als je je meestal weer goed voelt en weer kunt genieten, als je het leven weer aan kunt en als je minder in beslag wordt genomen door het verdriet. Hoe lang dit duurt, valt niet te zeggen. Dat hangt van zoveel factoren af. Maar een periode van één of enkele jaren is niet uitzonderlijk. En ook jaren na dato kunnen er momenten zijn dat het verlies en verdriet weer naar boven komt. Het is van groot belang dat zowel de persoon die het verlies heeft geleden als de omgeving hier begrip voor heeft. En dat er ruimte mag zijn om het erover te hebben. Zo kan je je leven leiden met het verlies, en met het verlorene geïntegreerd en herinnerd in jou.

Wanneer je daaraan behoefte hebt, kan je via ons ook professionele ondersteuning krijgen.

Bovenstaande tekst is gebaseerd op het boek 'Helpen bij verlies en verdriet' van emeritus-hoogleraar en rouw-expert Manu Keirse.