

Het bestuur van Stichting Even Anders, Spiritualiteit in Zorg heeft in 2016 besloten om alle door de stichting uitgegeven brochures te gaan digitaliseren.

In deze digitale versie zijn enkele kleine tekstuele wijzigingen en updates (o.a. de literatuurlijst) aangebracht. Echter, om aan de oorspronkelijke inhoud geen afbreuk te doen, is er vastgehouden aan de originele tekst met verwijzingen naar vooral protestantse en katholieke begrippen. Vanzelfsprekend kan de lezer dit invullen met referenties aan boeddhistische, hindoeïstische, humanistische, islamitische en joodse rituelen en begrippen.

Wij wensen u veel leesplezier en staan open voor reacties.

Voorwoord

Hieronder volgt de digitale versie van de brochure 'Weer zin krijgen', geschreven door de heer Ds. Th. M. Loran in 2004. De foto's in deze brochure werden gemaakt door Gerdien Wolthaus.

Het is haast vanzelfsprekend dat na de brochure "In goede handen" die in 2003 is uitgegeven, een brochure moest verschijnen over het omgaan met "Verlies". Daar krijgen werkenden in de zorg maar al te vaak mee te maken.

Maar hoe reageert een wijkverpleegkundige op de weduwe van een man die ze heel regelmatig bezocht heeft? Hoe reageert de gezinsverzorgster op een man in wiens gezin ze werkt omdat de echtgenote erg ziek was en overleed? In de brochure "*Weer zin krijgen*" wordt ingegaan op deze vragen. Vragen die om een meedenken en mee zoeken vragen.

Het omgaan met sterven is heel moeilijk. Overal en in alle culturen wordt gezocht naar een manier om het verlies niet weg te duwen maar het een plaats te geven in het leven van hen die achterblijven.

Deze publicatie is bedoeld voor iedereen die in aanraking komt met iemand die een verlies heeft geleden. De brochure is met name geschreven voor verplegenden, verzorgenden, vrijwilligers en andere hulpverleners; echter ook voor naasten en familieleden van de rouwende medemens. Naast het verlies dat ontstaat wanneer een naaste is overleden, komt ook het verlies van een partner door echtscheiding aan de orde; evenals verlies van werk door ziekte of ontslag.

We hopen met deze publicatie vele werkenden in de zorg een dienst te hebben bewezen.

Deze publicatie is te downloaden maar eventueel ook in een gedrukte versie te bestellen via de website www.evenanders.nu.

Inhoudsopgave

Inleiding

1. Wat is verlies? Soorten van verlies
Wat gebeurt er met iemand die een verlies lijdt?
2. Het proces van het rouwen
 - de eerste rouwfase: verdoving
 - de tweede rouwfase: bewustwording
 - de derde rouwfase: leegte en eenzaamheid
 - de vierde rouwfase: verwerking
3. Reacties van de omgeving - de samenleving
Wat zou de houding van de thuiszorg kunnen zijn?
4. Het gesprek met de rouwendenden
Hoe te reageren op: verdoving?
Hoe te reageren op: bewustwording?
Hoe te reageren op: leegte en eenzaamheid?
Hoe te reageren op: verwerking?
Hoe om te gaan met kinderen en rouw?
5. Uit de praktijk
 - een teleurstellend gesprek
 - welke houding zou zinvol kunnen zijn?
 - is rouwen een privé zaak?
 - goed luisteren
 - omgaan met verdriet
 - seksualiteit
 - een arm om je heen... kan dat?
 - nabij zijn... op afstand
 - geloofs- en levensvragen
 - zin van rouwverwerkingsgroepen

Literatuurlijst

Inleiding

Vooropmerking. Overal waar in deze brochure “**ZIJ**” staat, is ook “**HIJ**” te lezen of omgekeerd. Hetzelfde geldt voor “**HAAR**” en “**ZIJN**”.

Ieder mens krijgt te maken met verlies. We vinden dat dit bij het leven hoort. Een mens wordt geboren, wordt ouder en dan op een zeker moment sterven de ouders. Dat is “normaal”, wordt gezegd. Het is te verwachten dat dit zo gaat. Maar dat zegt niets over het gevoel dat met het sterven van een ouder gepaard gaat.

“O, ze had een heel mooi leven en ze heeft ook een mooie leeftijd bereikt, moet je maar bedenken” wordt gezegd als troost tegen iemand die haar moeder verloren heeft.

Deze zogenaamd goedbedoelde troost is eerder wrang en niet begrijpend. Dat er een intermenselijke relatie - die in veel jaren gegroeid is - niet meer kan functioneren, dat doet pijn.

Iemand zei me na zo'n opmerking: “Het lijkt alsof het nu wel genoeg geweest was. Ze kon zo onder de hand wel eens gaan sterven”.

Verlies lijden doet altijd pijn. En als er luchtig over wordt gedaan is dat een teken dat de ander niet zo goed met de problematiek van het verlies lijden kan omgaan.

Maar er zijn zo veel meer vormen van verlies-lijden waar de samenleving dagelijks mee geconfronteerd wordt en maar heel moeizaam een antwoord op geeft.

Juist werkenden in de thuiszorg krijgen te maken met verlies. Door wat ze direct in het werk meemaken of door wat cliënten tijdens het werk vertellen.

Ze zaten aan het eind van de werkweek nog even bij elkaar. Een aantal wijkverpleegkundigen, een paar ziekenverzorgenden en een paar gezinsverzorgenden.

“Ik word er nog koud van”, zei één van de verpleegkundigen. “Jullie weten dat ik regelmatig bij Mevr A. kom om een nare wond te verzorgen. Ik kom vanmorgen binnen en daar hoor ik dat hun baby ineens dood in de wieg lag. Wiegendood, zei de huisarts. Ja, daar sta je dan. Wat moet je zeggen en wat kan je zeggen? Ik voelde me doodongelukkig.”

“O”, zei een ander, “ik kan dat met je meevoelen. Je plonst ineens in zo'n situatie en je hebt het gevoel dat je weg moet zijn. Je bent teveel. Er is iets waar je geen deel aan hebt. Ik had dat laatst toen ik Dhr Z. aan het verzorgen was en er kwam een telefoontje dat zijn kleinzoon in het verkeer verongelukt was. Ik ken die jongen ook wel. Je probeert iets te zeggen maar ik had het gevoel dat het kant nog wal raakte.”

En toen kwamen de tongen los. De één had een gezin waarin de moeder vrij jong gestorven was, de ander had ervaren hoe hard de klap van het plotseling overlijden

van een oude vader kan zijn.

“Maar jullie praten allemaal over sterfgevallen. Er is toch meer?” zei één van de gezinsverzorgsters. “Ik ben al een tijdje bezig in het gezin L. Mevrouw is erg zwak uit het ziekenhuis gekomen. Ze was in verwachting maar dat ging niet zo goed. Ze ging naar het ziekenhuis en nadat ze heel lang gelegen had, werd het toch een miskraam. Dat is toch net zo’n groot verlies en iets dat heel erg pijn doet?” Dat wordt door de anderen bevestigd. Er is veel verborgen verdriet door verlies. “Mensen reageren soms zo bot op een miskraam”, zegt iemand van hen, “dan hoor je: O, volgende keer beter.” “Dat klinkt alsof je dat zelf meemaakte”, reageert iemand anders. “Ja, helaas wel en die volgende keer is er nog steeds niet”.

“Jongens, nu we toch zo bezig zijn, wil ik nog iets anders in brengen. Ik moet nogal eens bij Mevr. H. zijn. Jullie kennen haar bijna allemaal. Vorig jaar is ze gescheiden. Als ik daar ben, is het een lang gesprek over dat mislukte huwelijk. En ik zie dat ze zichtbaar onder dat verlies lijdt. Ik luister maar zo goed ik kan. Maar wat moet ik zeggen?”

“Dan is er nog een soort verlies waar we misschien in de komende tijd nog veel meer mee te maken krijgen. Ik was laatst in gezin Van 5. Mevrouw is al een tijdje flink ziek en kan nog niet veel. En toen zag ik meneer daar ineens zitten. Hij was altijd naar zijn werk als ik kwam en nu zat hij zomaar aan de tafel. De zaak was over de kop, vertelde hij en hij stond op straat. Na 32 jaar werken. En wie neemt nog iemand van zijn leeftijd? De tranen stroomden over zijn wangen. En dan ligt daar zijn vrouw die heel zwak is. Ik wist niet wat ik zeggen moest”.

En zo ging het gesprek maar door. Allerlei vormen van verlies werden genoemd en iedere keer werd het duidelijk dat het erg moeilijk is als medewerker in de zorg op een goede manier te reageren. Duidelijk werd ook dat een ieder persoonlijk en in het werk met verlies te maken krijgt. En dat ieder op verlies moet reageren.

1. Wat is verlies?

Na een meegemaakt verlies gaat het leven gewoon door...alleen, dit is niet de ervaring van degenen die een verlies lijden.

De schok van hetgeen gebeurde, laat de tijd stil staan.

Er ontstaat ineens een ernstige crisis. En leven in een crisis is iets wat alleen maar met de uiterste inspanning kan gebeuren.

Elk mens leeft in een bepaald evenwicht. Er is in de menselijke persoonlijkheid een balans. Een balans tussen het bewuste en het onbewuste bestaan. Het bewuste, wat we duidelijk zelf kiezen en ervaren. En het onbewuste, wat we niet bewust kiezen. Maar iets wat heel wezenlijk ons leven stuurt en richting geeft. Op grond daarvan maken we zonder ons dat bewust te zijn keuzes, handelen we en spreken we.

Er is bij ieder mens - zonder ernstige problemen van psychische aard - een redelijk evenwicht tussen het bewuste en onbewuste in het leven. Er komen dagelijks tal van impulsen uit de ervaringen die men opdoet. Die ervaringen worden, voor zover er niet onmiddellijk iets mee gedaan wordt, weer in het onbewuste opgeslagen en verwerkt.

Dat evenwicht tussen het bewuste en het onbewuste hebben we nodig.

Die balans kan van tijd tot tijd wat schommelen maar herstelt zich meestal vanzelf.

In een crisissituatie is de balans verstoord. Alles is uit het evenwicht. De stroom ervaringen uit het gebeurde is zo groot dat het onbewuste het wel op kan slaan maar niet allemaal kan verwerken. Er moet ook zo veel gebeuren.

“Ja, toen mijn man ineens overleed moest ik van alles. Ik moest beslissen hoe de rouwdienst zou zijn. Ze vroegen me wat er op de kaart moest staan. De hele dag waren er mensen die van alles vroegen en ik moest maar beslissen. Ik moest het. Maar ik kon het niet. Wat kon het me ook allemaal schelen. Ik vond het allemaal onnozele vragen. Ik wilde het liefst maar in bed kruipen.”

Dat is de beleving van iemand die uit balans is. Ze is verdoofd. Ze leeft, maar ervaart dat nauwelijks. Er is iets weg en kapot.

“Zo had ik het me nooit kunnen voorstellen. Ik wil terug naar dat vertrouwde, dat bekende. En het is vreselijk te bedenken dat dit nooit meer terug komt”.

Een ander die een verlies geleden had zei: *“Jullie praten altijd maar over KIEZEN. Er is zoveel te KIEZEN en we moeten verantwoordelijkheid dragen voor onze KEUZES. Maar in mijn geval valt er niets meer te kiezen. Wat ik zou willen kiezen, gebeurt niet. En dan weet je pas hoe onrechtvaardig het leven is.”*

Verlies verdooft en geeft een verlamdend gevoel. Het lukt haast niet om te leven. Er wordt vaak gezegd door mensen die een naaste hebben verloren: *“Er is in mij ook iets gestorven. Het is zo koud van binnen.”* Er is iets dood binnen in die mens. Daarom voelt het doods en daar is niet mee te leven. Dan wil je het liefst maar gewoon in bed kruipen en vooral heel lang slapen...en wellicht ook niet meer wakker worden.

Ineens is alles anders en blijkbaar moet alles ook anders. Daar is men niet op voorbereid en ook in de diepste zin niet toe bereid. Er is een soort opdracht maar die voelt tegennatuurlijk aan en strookt niet met de levenswensen die al een tijd bestaan en van waaruit geleefd werd. Plotseling moet het anders en dat kan maar niet zo.

Er is een Chinees gezegde dat luidt: *“Het is niet te voorkomen dat de vogels van de droefheid landen op onze schouders, maar wel is te voorkomen dat ze nesten bouwen in ons haar.”*

In deze wijze spreuk wordt precies gezegd wat er gebeurt en kan gebeuren.

In het leven van een mens kan ineens heel diep verdriet komen. Daar kunnen we niets aan doen. Maar wel hoe we met dat verdriet omgaan. Het verwerken is aan ons zelf. Geven we het onbewuste deel van het leven geen kans om bezig te zijn met de verwerking en blokkeren we elke stap op die weg, dan zijn die Chinese vogeltjes aan het nestelen. Als we dit zelf willen voorkomen dan betekent het dat we een heel diep ingrijpend proces in ons zelf moeten aangaan. Maar om dat proces aan te gaan zal er ruimte en tijd moeten zijn. En helaas gunnen heel veel mensen dat niet aan degene die verlies heeft geleden. Iemand zei me eens: *“Ik mag wel verdrietig zijn over het verlies van mijn kindje. Maar het moet niet te lang duren. Dat vinden ze maar lastig.”* Ik vrees dat het heel hard klinkt maar erg waar is. Verdriet en narigheid in de eigen directe omgeving zien, verstoort ook de eigen rust. Dat is naar en dat moet gauw weer veranderen. Het zien rouwen doet mensen ook de eigen sterfelijkheid beseffen. Of een vroeger geleden sterfgeval komt weer naar boven. En nare dingen willen we niet. Dat verstoort ons leven zoals we dat nu net hebben opgebouwd. Dus die “rouwende” moet zo spoedig mogelijk er niet meer uitzien als een rouwende en geen dingen zeggen die daar mee te maken hebben.

Even mag, maar niet te lang. In onze cultuur is er weinig tijd en ruimte om de geleden ervaring te verwerken.

Ook degene die verlies geleden heeft, maakt deel uit van deze cultuur en heeft de neiging om wat werkelijk pijn doet weg te stoppen en te negeren. *“Gewoon verder leven, dat is het beste.”* Die mededeling wordt nogal eens gehoord en men heeft de indruk dat dit erg flink is. In wezen doet een ieder die niet de tijd en ruimte neemt om te rouwen zichzelf schade aan, en wie de ander die tijd en ruimte niet geeft doet schade aan die ander.

Er is alle reden om te stellen dat rouwen tijd, rust en ruimte nodig heeft. En als dat voor de omstanders misschien niet zo prettig is, dan is dat het probleem van die omstanders. Misschien hebben ze moeite met het leed van een ander omdat ze daarin herinnerd worden aan nare dingen in het leven. Maar wie werkelijk mee wil

leven negeert het rouwen niet en gaat in gesprek over het verlies in op de feiten. Dan houdt men de rouwende “vast”.

Er zijn zeer verschillende soorten van verlies die voor de betrokkene allemaal even ernstig zijn. Het verlies van een kind of een partner is niet erger dan het verlies van gezondheid waardoor de betrokkene uit het arbeidsproces moet en in de WAO terechtkomt. Maar dit verlies is wel anders.

In veel gevallen speelt de vraag naar de zin van het leven.

Een paar citaten:

“Toen ze mij kwamen halen en vertelden dat mijn zoontje door een vrachtwagen overreden was, brak er iets kapot. Dat is nooit meer echt geheeld. We hadden een kind om op te voeden. Toen hadden we niets meer. Wat had het verder allemaal voor zin?”

“Mijn vader was altijd mijn voorbeeld. Ik ben altijd trots op hem geweest. Hem vertelde ik graag mijn nieuwtjes. Toen werd hij ziek en in heel korte tijd was hij er niet meer. Natuurlijk, iedereen zegt dan: “Nu ben jij de man in huis en op jou moeten je moeder en zusje kunnen rekenen”. Maar dat wil ik helemaal niet. Ik ben nog maar 17 jaar. Ik wil mijn vader. En die is er niet meer. Hoe moet ik verder?”

“Toen voor de vierde maal onze vreugde over een zwangerschap door een miskraam de grond in werd geboord, wist ik niet meer hoe we verder moesten. Mijn partner en ik wilden zo vreselijk graag een kind. En nu is gezegd dat daar eigenlijk niet op te rekenen valt. En dan zeggen ze: “Jullie hebben elkaar toch.” Dat weet ik wel. Maar het gezamenlijk doel is wel weg.”

“Ik heb, denk ik, een jaar op de bank gezeten. En nog zijn er dagen dat ik niets kan doen. Ik kan best leven en ik kan van alles doen. Maar ik heb er geen zin meer in. Toen ik vroeger in mijn vrije tijd werkte aan een poppenhuis voor mijn kleindochtertje was dat leuk. Nu heb ik voor die dingen alle tijd en is er niets aan. Als je hoort dat je niet meer kunt werken omdat je “arbeidsongeschikt” bent verklaard, voel je je een afgedankt wezen, een nul die er net zo goed niet kan zijn. ”

“Toen ik na mijn scheiding in mijn nieuwe huisje zat, dacht ik dat het een opluchting zou zijn. Niet meer die ellendige spanningen. Maar daar zat ik. En het was zo vreselijk leeg en koud van binnen.”

“We voelden het wel aankomen. Het bedrijf draaide niet zo goed meer. Maar dat de hele zaak op de fles zou gaan dat had ik niet gedacht. Dat wordt je

zo maar even meegedeeld. Dat we maandag niet meer hoefden te komen. En daar zit je dan. Ik ben 53 jaar. Wie wil mij nog hebben? Ik sta er buiten en niemand heeft me nodig.”

Er is ook verlies waar een ander geluid te horen is. Het blijft wel verlies en er is ook verdriet. Maar er klinkt geen leegte en zinloosheid in de verhalen door:

“Natuurlijk mis ik mijn moeder. Maar het aftakelen was afschuwelijk. Een zo zelfbewuste vrouw te zien devalueren. En dan de laatste jaren dat ze alleen maar in bed lag of in een rolstoel hing.

Dat was mijn moeder niet meer. Het personeel in het verpleeghuis was voortreffelijk. Ze gingen zo lief met haar om. Maar zoals je met een aardig en lief klein kind omgaat. Toen de dokter ons liet komen omdat het af ging lopen was ik een beetje blij. Nu voel ik me opgelucht. Niet dat ik de bezoeken aan haar niet mis.

Maar dat was mijn moeder niet meer en ik wil me haar herinneren zoals ze altijd voor ons allemaal was. ”

“Je vindt het misschien gek maar toen mijn man stierf, was ik blij. Zoveel jaren heeft hij geknokt tegen kanker. Maar het ging niet meer. Hij had veel pijn. Het ergste vond ik dat hij zo aftakelde en voor vreemden niet meer herkenbaar was.

We hebben heel goed gepraat en afscheid genomen van elkaar. Toen kon hij rustig sterven. Ik voelde het als een bevrijding. Voor hem en ook voor ons allemaal. Het was goed.”

“Het vreet soms wel aan me dat we gescheiden zijn. Ik kan er nog steeds niet bij dat we het niet klaargespeeld hebben om van ons huwelijk iets zinvols te maken. Maar zoals het de laatste jaren was, kon het niet langer. Die leegte, dat liefdeloze was voor de kinderen ook niet goed. Toen we uit elkaar gingen was het wel verdrietig maar het was ook een bevrijding.”



2. Het proces van het rouwen

Veel mensen die zelf nooit met een ernstig verdriet in hun leven zijn geconfronteerd reageren op het verdriet van anderen nogal eens met opmerkingen in de trant van “zo is het leven nu eenmaal, de tijd zal de wonden wel helen.” Dit wordt gezegd, wellicht uit een gevoel van onmacht, omdat men niet weet hoe men anders zou reageren. Hoe begrijpelijk die reactie ook is, toch laten we met zo’n opmerking de ander met het verdriet zitten. De ander voelt zich niet gehoord en zijn verdriet mag er niet zijn.

Ik schreef eerder dat rouwen tijd nodig heeft. Het heeft geen zin om te zeggen: “Bedenk maar dat het over een jaar over is.” Een tijdlimiet is niet te geven.

Er is tijd nodig. En in die tijd verloopt een proces dat van maand tot maand kan verschillen. Maar het proces kent wel degelijk een aantal perioden of fasen die aan te wijzen zijn. Ik wil proberen deze perioden te schetsen.

De eerste rouwfase: verdooving

Als iemand door een groot verdriet getroffen wordt, dan is dat gebeuren zó overweldigend hard dat hij of zij maar amper kan reageren. Het is alsof de vertrouwde wereld in elkaar stort. In het voorgaande gaf ik enkele citaten waaruit die verdooving te lezen valt. Er is iets wezenlijks uit het leven verdwenen. Dat kan door het overlijden van een geliefde zijn, maar ook door het verlies van hoop op b.v. een kindje of het verlies van een baan of van gezondheid. Wat opvalt bij mensen in deze fase is dat ze leven met een gevoel van onwerkelijkheid. Het is net alsof ze dromen en uit die droom weer wakker zullen worden en dan is alles weer gewoon.



“Als ik achteraf de tijd bekijk toen mijn man net gestorven was, moet ik zeggen dat ik nauwelijks leefde. Het was alsof ik droomde. Ik deed wel allerlei dingen.

Ik moest ook zoveel regelen, maar ik handelde haast als een robot. Er was zo’n gevoel van ‘straks wakker worden en dan komt mijn man de kamer weer binnen lopen’.”

Wanneer U de mensen in deze fase ziet, valt op dat ze heel passief voor zich uit zitten te staren. Ze zijn verbijsterd door wat er gebeurd is. Het lijkt of alles langs hen heen gaat. Ze voelen zich onmachtig om zelfs de meest gewone alledaagse dingen te doen. Deze verdooftheid duurt meestal niet lang. Over het algemeen een aantal dagen. Soms wat korter maar soms ook langer. Het is vaak zo dat die verdooving abrupt doorbroken wordt door de crematie of de begrafenis. Dat is dan de prikkel waardoor een andere fase ingezet wordt.

En als het niet om een sterfgeval gaat, is het meestal een handeling van buitenaf: een

oproep van een keuringsarts, een inschrijving als werkloze, een handtekening die gezet moet worden om eigen huisvesting te vinden na een scheiding, een uitnodiging om weer aan het werk te gaan na een miskraam. Het zijn allemaal heel concrete stappen die gedaan moeten worden waardoor de eerste fase doorbroken wordt.

De tweede rouwfase: bewustwording

Als de allereerste schok, die dikwijls zo overweldigend is dat de betrokkene er door verdoofd raakte, voorbij is dan begint het geleidelijke proces van de bewustwording. Steeds beter begint men te begrijpen wat er gebeurd is.

“Nu snap ik eigenlijk pas wat die agent vertelde toen hij aan de deur kwam en zei dat onze zoon een motorongeluk had gehad.”

Het is ook heel barmhartig zoals wij mensen in elkaar zitten. We “snappen” net zoveel als we op dat moment aan kunnen en meer niet. De rest komt met kleine doseringen, blijkbaar later. Gezegd kan worden dat het rouwproces met de fase van de bewustwording pas echt begint. De werkelijkheid is erg groot en de eerste echte reactie, die met de werkelijkheid te maken heeft is een ontkenning - *“maar dat kan toch niet waar zijn.”* Men probeert het gebeurde in wezen te reconstrueren en vecht zich naar de realiteit toe. *“Maar hij mankeerde niets toen hij van huis ging en hij was zo vrolijk”*. Mensen proberen het ongelofelijke aannemelijk en vooral hanteerbaar te maken. Men wil zichzelf overtuigen van een heel hard feit. Daarom wil men ook de overledene zien.

In de fase van de bewustwording komt dan ook boosheid en verzet naar boven: *“Waar heb ik dit aan verdiend, dat ik zo maar op straat sta?”* *“Hij is door de dokter helemaal verkeerd behandeld; als ze nu maar eerder ingegrepen hadden.”* *“Waarom hij en niet een ander. Zo’ n goed mens.”*

“Als er een rechtvaardige en goede God bestaat, waar is Hij dan...”

Dit is voor degene die verlies heeft geleden een heel verwarrende fase waarin allerlei zekerheden wegvallen. Het is een tijd van grote spanning, angst en verdriet. Dat mensen in hun omgeving zich druk maken om alledaagse dingen zoals een maaltijd of het schoonhouden van een huis, irriteert mateloos. Men is “gevloerd” door dat ene. En het is onvoorstelbaar dat er nog eens plezier in het leven zou kunnen zijn.

In deze fase zijn de betrokkenen vaak erg rusteloos. Ze worstelen tussen verleden en toekomst. Hun verstand zegt dat het leven verder gaat maar hun gevoel kan nog geen afscheid nemen van het verleden. Het is een heel hard gevecht dat gestreden wordt.

Het gedrag van deze betrokkenen is vaak ook heel tegenstrijdig. Zo zullen ze enerzijds de herinneringen aan het verleden ontlopen. Het valt b.v. op dat ze de naam van de plotseling overledene niet noemen omdat dit zo pijnlijk is; anderzijds zoeken ze dat verleden en trachten die herinneringen vast te houden. Foto’s krijgen een vaste plaats. De stoel mag niet verplaatst worden. De slaapkamer van moeder moet in dezelfde staat blijven. Mensen bezoeken dagelijks het kerkhof omdat ze niet ontrouw willen zijn aan het verleden.

Soms zijn er momenten dat die verwarring te groot is en dat de muren van het huis hen aanvliegen zodat ze het huis ontvluchten en op bezoek gaan bij familie of kennissen. Maar

amper bij die ander binnen willen ze alweer terug omdat ze *“het hier ook niet vinden.”*
We verzetten ons, we protesteren, we zoeken, we willen het verleden (nog) niet los laten, hoewel we weten dat we verder moeten en dat ook willen.

Dat is de inhoud van de tweede fase. Het gevecht tussen loslaten en vasthouden. De werkelijkheid is wel duidelijk maar die kan (nog) niet geaccepteerd worden. Men verzet zich, en dat moet wel, om te overleven. Maar heel geleidelijk kan de lijdende mens het verlies toelaten.

Langzamerhand geeft men de strijd op. Er wordt ontdekt dat ontkenning niet functioneert, dat protest nutteloos is en dat het zoeken zinloos is. Men kan de werkelijkheid niet meer uit de weg. Dat betekent allerminst dat men er door heen is. Nu pas vangt de derde fase aan.

De derde rouwfase: leegte en eenzaamheid

Over deze fase kunnen we zeggen dat degene die het verlies geleden heeft verstandelijk het verzet opgegeven heeft maar nog niet toe is aan een nieuwe en positieve invulling van het leven. Er is nog helemaal geen sprake van de zin van het leven ervaren. Veeleer overvalt hen een gevoel van leegte en eenzaamheid.

We dienen te bedenken dat er al een vrij lange periode verstreken is voor deze periode begonnen is. Het is niet ongewoon dat mensen pas na een maand of acht tot een jaar aan deze fase toe zijn. En voor de rouwende lijkt het alsof alles alleen maar moeilijker wordt.

Procesmatig kunnen we zeggen dat er een stap verder is gegaan. Maar naar de beleving van de rouwende lijkt het alsof zijn verdriet en gemis alleen maar dieper en heviger is geworden.

Het zou wel eens kunnen zijn dat deze periode de moeilijkste en pijnlijkste van het hele rouwproces is. Het oude lijkt voorbij; althans, men krijgt steeds meer het gevoel dat men zich met het verlies moet verzoenen, maar het nieuwe is er nog niet. In deze periode wordt de rouwende gemakkelijk door gevoelens van neerslachtigheid overvallen.

Bij een gunstig verloop groeit nu echter geleidelijk opnieuw de interesse in het leven en de toekomst.

Verstandelijk houdt de rouwende zich voor dat hij verder moet, al is het alleen maar voor de omgeving:

“Ach, om mij hoeft het allemaal niet meer, maar ik heb wel drie kinderen die op me rekenen en daar doe ik het voor.”

Geleidelijk komt in deze fase, na de verstandelijke manier van benaderen, ook de gevoelsmatige kant naar voren. De betrokkene komt voetje voor voetje toe aan de vierde en laatste fase.

De vierde rouwfase: de verwerking

Er is weer een lange tijd verstreken. Kwade dagen hebben zich geleidelijk afgewisseld met goede. Er zijn dagen geweest dat de rouwende boodschappen heeft gedaan en dat prettig vond. Zij is iets nieuws aan kleding gaan kopen en vond dat fijn. Dat merkt men met verbazing. Er is een dag geweest dat men tot zijn schrik merkt dat men weer interesse heeft

en misschien zelfs plezier in iets heel gewoons. Niet zelden vraagt de rouwende zich verbijsterd af of het nu al vergeten is en soms is er gevoel van wroeging omdat men vindt dat men ontrouw is aan het verlorene.

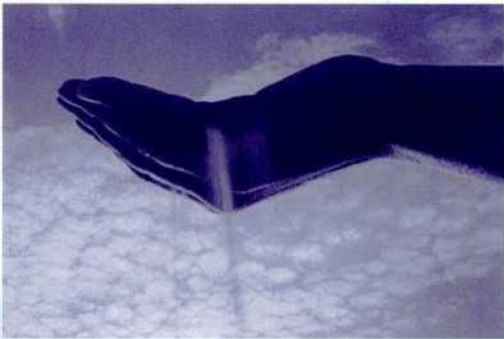
“Ik voel me zo ellendig vanavond terwijl het vandaag zo prettig en fijn ging allemaal. Ik ben met de kinderen uit geweest en we hebben boodschappen voor hen gedaan. En ik zit net in m'n stoel en 't valt over me heen. Ben ik haar nu al aan het vergeten?

We hebben gelachen en we zaten gezellig iets te eten en te drinken in de stad. Net als vroeger.

En ik voel het nu als verraad dat we plezier hadden. Maar daar kan ik de kinderen toch niet mee opzadelen?”

Deze verbijstering en dat zelfverwijt zijn echter helemaal ongegrond. Verwerking is namelijk iets heel anders dan vergeten. Het verleden is niet voorbij en het wordt gelukkig niet vergeten, maar het belemmert niet langer om deel te nemen aan het leven van alledag. Het is een deel geworden van de betrokkene zelf zonder dat het zijn blik en interesse afhoudt van de toekomst. In deze fase gaat een rouwende ontdekken dat ook voor hem de zon nog schijnt en dat dit fijn is. Er is weer plezier in hobby's. Er is zelfs weer ruimte om nieuwe relaties aan te gaan. Maar er moet niet vergeten worden dat er inmiddels een lange tijd verstreken is. En dat is noodzakelijk.

We zullen ook moeten bedenken dat ieder mens uniek is en dat daarom ieder zijn verdriet op zijn eigen manier beleven zal en zijn eigen rouwproces zal beleven. Ieder zal het op een heel persoonlijke manier doen en daar heeft ieder ook recht op.



Wat hierboven beschreven is, laat een grote en algemene lijn zien waarop allerlei variaties en uitzonderingen mogelijk zijn. Het is geen stappenplan dat afgewerkt moet worden van de ene naar de andere fase. Ieder mens zal dat op geheel eigen manier invullen.



3. Reacties van de omgeving

“Waarom maken de mensen het ons toch zo extra moeilijk? We zitten al in de sores en dan komen ze met stomme opmerkingen of - en dat vind ik nog erger - ze wandelen met een grote boog om je heen”, vertelde een mevrouw die plotseling haar man verloren had.

De samenleving is een poosje - niet te lang - meelevend en dan moet het weer gewoon zijn. Veel mensen willen ook liever in een weduwe niet herinnerd worden aan nare dingen die ook zij kunnen beleven. Wat vervelend en ons-leven-verstorend is moet uit ons blikveld verwijderd worden.

Tijdens het groeten na een begrafenis hoorde ik een tante van de overledene tegen zijn jonge weduwe zeggen: *“Lieve kind, ik wens je heel veel sterkte maar ik hoop toch dat we volgend jaar een bruiloft kunnen vieren”.*

Deze - haast onmenselijke - mededeling illustreert wat bedoeld wordt met het verwijderen van het nare. Dat de jonge weduwe - gelukkig - woedend werd, is te begrijpen.



Een algemeen gehanteerde uitdrukking is “condoleren”. Het is een verlegenheidswoord. Letterlijk betekent het: mee - lijden. Wie is daartoe in staat? Wie kan aanvoelen wat de ander voelt die haar partner verloren heeft? Wie kan meebeleven wat het is om een kind te verliezen? Het is een woord dat beter maar niet gebruikt kan worden. *“Maar ik weet niet wat ik zeggen moet. Daarom zeg ik maar “gecondoleerd”,* zei iemand heel eerlijk. Het is

misschien niet zo erg om helemaal niets te zeggen. De betrokkenen horen meestal niet wat er in zo'n moment tegen hen gezegd wordt behalve als het woorden zijn waardoor ze pijnlijk geraakt worden.

Heel veel rouwenden - of het nu om een sterfgeval of een ander geval van verlies gaat - horen nogal eens de mededeling: *“Over een jaar is het allemaal anders, dan is het voorbij. Geloof dat nu maar.”* Helaas is dat niet het geval en zijn die woorden voor de betrokkenen erg kwetsend.

Ook wanneer de betrokkene misschien het overlijden van de bekende als een opluchting ervaart, omdat de verhouding niet zo goed was of omdat de verzorging erg zwaar was, is de opmerking: *“Nou, je zult vast wel opgelucht zijn, nu jij je leven weer helemaal voor jezelf hebt”* absoluut misplaatst. Hoe de verhouding tussen de

overledene en de partner ook was een dergelijke opmerking blijft ongepast en pijnlijk! Al is het feit misschien waar dan zal de betrokkene - behalve tegenover een heel goede bekende - niet gemakkelijk het gelijk bekennen. Het bekennen heeft ook het erkennen van een mislukking of vermeende zwakte in zich.

Ook wanneer er een echtscheiding is geweest, zal men heel voorzichtig moeten zijn met het maken van opmerkingen in de trant van: *“Je moet maar denken: ‘goed dat ik van hem af ben’.*”

Zelfs als dat waar zou zijn, is de pijn om een scheiding aanwezig. En niets is zo kwetsend als dat de betrokkene merkt dat er geen tijd en ruimte gegund wordt voor een rouwproces.

Een man die een auto-ongeluk had gehad waarbij zijn vrouw omgekomen was, en hijzelf met tal van botbreuken in het ziekenhuis lag, zei: *“Ik word er zo moe van als ik die vrolijke verpleegsters binnen zie komen en als ik hun vrolijke stemmen hoor. Ze weten toch wat er gebeurd is en ze zeggen helemaal niets.”* Het kan zijn dat die verpleegkundigen niet weten hoe ze met zijn verdriet om moesten gaan of dat ze niet geconfronteerd willen worden met de pijnlijke kanten van het leven. Maar die patiënt wordt wel de kans ontnomen om zijn verdriet te uiten. De kans dat hij zijn verdriet gaat wegstoppen en verdringen is aanwezig. Maar die gevoelens laten zich niet wegstoppen en gaan zich uiten in onrust en gespannenheid. Niet geuit verdriet gaat zich altijd uiten. En dan vaak op een moment dat niet gewenst is. Opgekropt verdriet kan tot een heel nare depressie leiden.

Zo kan het heel pijnlijk zijn als een verpleegkundige tegen een mevrouw zegt die net een abortus heeft gehad: *“Och kom mevrouw, zo erg is het toch ook weer niet. U bent pas 29. En u kunt nog een heleboel kindertjes krijgen.”*

Wie dat zegt beseft niet dat die vrouw huilt om een kindje dat onvervangbaar is.

Ook allerlei zogenaamde filosofische opmerkingen hebben hetzelfde effect.

“U moet wel bedenken dat we helemaal niet weten wat er later met uw kindje zou zijn gebeurd. U moet eigenlijk dankbaar zijn dat het een abortus werd.”

Of nog erger: *“Je moet niet zo verdrietig zijn dat je dat kindje verloren hebt want je weet nooit wat er later van terecht zou zijn gekomen. Misschien zou het wel een verslaafde geworden zijn of een crimineel.”*

Binnen de kerken wordt de naam van God nogal eens gehanteerd in dit verband: *“Je moet maar bedenken dat God er een plan mee heeft en dat geen musje ter aarde valt zonder Zijn wil.”*

Los van het feit van een heel slechte manier van citeren uit de bijbel zijn dit uitdrukkingen die mensen diep kunnen kwetsen. Iemand zei eens na zo'n opmerking: *“Als die God zo is, wil ik niets meer met Hem te maken hebben en vloek ik liever dan dat ik bid.”*

Ook wanneer verzorgenden zeggen: *“Is het nu echt zo erg?”* of *“Zo moet u er niet over denken; dat is verkeerd voor u”* is het effect dat de betrokkene zich niet gehoord en begrepen weet en gaat twijfelen aan zichzelf met alle gevolgen die dat weer met zich mee kan brengen.

Het gebeurt ook nogal eens dat verdriet gebagatelliseerd wordt. *“U moet maar denken: Na regen komt zonneschijn”* of - afhankelijk van de toon waarop het gezegd wordt - *“Ik weet precies hoe u zich voelt.”* Dat zal de cliënt alleen maar verdrietiger en bozer maken. Misschien weet die ander heel goed hoe het voelt en wil die zelf niet weer geconfronteerd worden met verdriet.

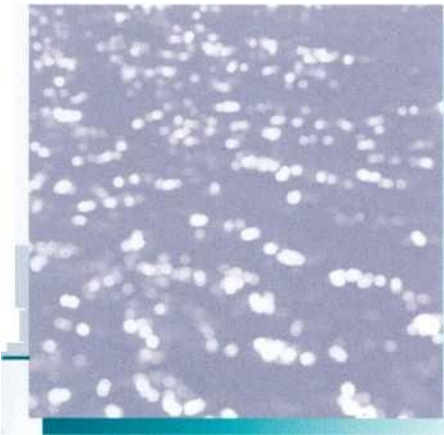
De houding van de werkenden in de zorg zal in ieder geval de mogelijkheid moeten bieden aan de cliënt om het verdriet te uiten. Luisteren is dan een eerste vereiste. De werkende zal zich eens moeten afvragen hoe hij benaderd zou willen worden als er verlies geleden is. En men komt nog dichterbij als men zich de vraag stelt: *“Welke verliezen heb ik in mijn leven geleden? Hoe ben ik daar mee omgegaan? Welke gevoelens kwamen toen los en heb ik die kunnen uiten? Heb ik mijn verliezen een plekje in mijn teven kunnen geven? Heb ik soms nog emotionele blokkades waardoor ik het moeilijk vind om te gaan met een cliënt die een verlies heeft geleden?”*

4. Het gesprek met de rouwenden

In het tweede hoofdstuk is schematisch weergegeven hoe een rouwproces kan verlopen. Nu wil ik trachten het gesprek met de rouwende in de verschillende fasen van het rouwproces aan te geven. Ook nu moet gezegd worden dat het om een schematische opzet gaat. Ieder mens is uniek en ieder verlies is uniek. Daarom zullen in de praktijk de verschillende fasen nogal eens wisselen.

Hoe te reageren op: verdooving?

Wie iemand aantreft in de eerste uren of eerste dagen van het verlies zal ervaren dat de rouwende zich nauwelijks schijnt te realiseren wat er gebeurd is en wat er om hem heen gebeurt. Alles is erg chaotisch en daarom is er vaak ook heel weinig interesse



voor de wereld om de lijdende heen. Hij is helemaal op zichzelf teruggeworpen en wil met rust gelaten worden. Wat de betrokkene juist wel wil is van zich af praten. Hij wil dat er geluisterd wordt. Uitvoerig en heel gedetailleerd begint men te vertellen wat er allemaal gebeurd is. Een weerwoord is op dat moment eigenlijk al te veel. Men kan als iets onduidelijk is om wat verheldering vragen. Maar een reactie is beslist nog niet gevraagd. Die zou in het proces te snel komen. De rouwende wil in deze fase dat er geluisterd wordt, langdurig en veelvuldig. Troostwoorden of een blijk van

medelijden kan nog niet. Die werken in het begin irriterend. Het gebeurt nogal eens dat de rouwende laat weten: *“Liever geen bezoek”* maar men wil daarmee aangeven dat er zeker wel iemand mag komen die zeer vertrouwd is, maar dat die moet luisteren. In deze eerste fase kunnen we niet veel anders doen dan luisteren, maar dan ook echt goed luisteren.¹ Het helpen bij het regelen van praktische dingen die verlichting brengen in deze periode, zoals het opvangen van kinderen, zorgen dat er gegeten kan worden, dat een aantal beslommeringen rond de begrafenis of crematie geregeld worden, is heel goed. Spreekt men later de rouwende dan is de ervaring dat het eerste, heel bescheiden bezoek nog haarfijn herinnerd wordt en dat daar waarderend over gesproken wordt.

Hoe te reageren op: bewustwording?

Het eigenlijke rouwproces is nu begonnen: ontkenning, protest en boosheid, wanhoop, angst loslaten en vasthouden wisselen elkaar af. Het gevecht tussen verstand en emotie wordt in alle heftigheid gestreden. Van belang is dat de betrokkene in deze periode gevoelens en emoties kan uiten. Het is van belang dat er mensen zijn tegen wie “aangepreemd kan worden”, mensen die willen luisteren, mensen die er tijd voor nemen. Want in de uiting van gevoelens zit vaak een herhaling en dat gaat gepaard

¹ “Wat zeg je eigenlijk?”; een brochure over de kunst van het luisteren. Te bestellen via www.evenanders.nu

met tijd.

De rouwende wil vertellen over “vreemde” ervaringen die ze gehad hebben. Ze hebben gemeend de overledene te hebben gezien. Ze betrappen zich erop steeds iets tegen de overledene te willen zeggen en ze vragen zich af of hun gedrag wel “gezond” is. Het kan erg bevrijdend zijn van een ander te horen dat dit gedrag niet zo vreemd is.

In deze periode zal uitgesproken worden dat alles wat er gebeurd is “onaanvaardbaar” is en dat ze niet verder kunnen. Ook het ontkennen wordt dan uitgesproken. Het is goed dat de rouwende dit alles uitspreekt. We bewijzen geen dienst door te zeggen dat ze niet moeten ontkennen dat er iemand gestorven is en dat ze niet moeten protesteren.

Hulpverleners zullen moeten leren dat dit gedrag hoort bij die grote opgave: het klaarkomen met het verlies. En dit alles kost tijd die we de ander dienen te gunnen.

Sommigen die zelf een geloofsleven hebben, kunnen de neiging hebben corrigerende opmerkingen te maken als ze menen te weten dat de cliënt ook een band met God heeft; we zijn echter te vroeg. Ook opmerkingen in de zin van: *“Maar u heeft toch uw hele leven de troost van God ervaren. U kunt toch bij Hem terecht. Dat weet u toch?”*, heeft niet zo veel zin. Dat zal eerder averechts werken. Zeker ook opmerkingen als: *“U moet maar berusten, het is nu eenmaal niet anders”* of *“U wilt toch niet tegen Gods wil ingaan en daar moet u nu in berusten”* zijn voor een gesprek dodelijk.

Werkenden in de thuiszorg die niet in God geloven en hun cliënt nabij willen zijn, kunnen een verwijzing naar diens geloof beter achterwege laten. Ook een verwijzing naar de humanistische levensbeschouwing heeft in deze fase weinig zin. De rouwende zal zich onbegrepen voelen en zal heel gauw zeggen: *“Je staat toch alleen met je verdriet.”* *“Niemand begrijpt je.”* *“Je moet toch alles alleen verwerken.”*

In deze fase speelt vaak mee wat maar heel moeilijk onder woorden gebracht kan worden. Bijvoorbeeld het besef dat men tegenover de overledene te kort geschoten is. Die gedachte is ondraaglijk omdat die niet meer goed te maken is.

Het is goed dat deze gevoelens van schuld en schaamte ook geuit worden en dat daar niet onmiddellijk bij gezegd wordt: *“O, maar dat ziet u helemaal verkeerd. Daar treft u geen schuld.”* De rouwende heeft een schuldgevoel en dat verdwijnt niet door het te ontkennen. De schuld moet gehoord worden en serieus genomen worden. Het kan zinvol zijn, als de cliënt blijkt heeft gegeven van een geloofsband met God te wijzen op vergeving. En dat geldt niet alleen voor het christendom maar net zo voor de islam of het hindoeïsme.² In deze fase kan men voorstellen - zo dat al niet het geval was - om een geestelijk of een humanistisch raadsman of -vrouw te vragen op bezoek te

² De brochures “Ontmoeting met hindoes in de thuiszorg” en “Ontmoeting met moslims in de thuiszorg” zijn hierbij waardevol; beide uitgaven zijn te bestellen via www.evenanders.nu

komen.

Rouwen is een lang en pijnlijk proces. Het is pas na een vrij lange tijd dat de betrokkene zal zeggen hoeveel de regelmatig - luisterende - bezoeken betekend hebben.

Hoe te reageren op: leegte en eenzaamheid?

Eerder is geschreven dat dit een heel moeilijke en wanhopige periode is. Het verzet is opgeheven en er is losgelaten. Maar er is nog niets nieuws. En het kan lang duren voor deze periode echt begonnen is. De vraag is: *“Zal ik hier ooit uit komen. Het lijkt allemaal alleen maar erger te worden.”*

Het tragische van deze periode is dat veel mensen die een verlies moeten verwerken, ontdekken dat veel kennissen die in het begin regelmatig kwamen nu nagenoeg allemaal tot de orde van de dag zijn overgegaan. Zogenaamd “medelijden” lukt blijkbaar niet meer. Het gaat nu om mee-leven.

Juist nu is een regelmatig - klein - bezoekje, hoe moeilijk dat ook in een werkschema in te passen is, van groot belang. Simpelweg er even zijn. Gewoon “trouw” zijn. Onze aandacht kan die beklemmende cirkel van wanhoop doorbreken. De ander kan het gevoel krijgen: er is wel veel verloren, maar kennelijk ben ik zelf toch ook de moeite waard.

Hoe te reageren op: verwerking?

Soms is er nu - en pas nu - een moment dat er gezegd kan worden: *“Ik heb het gevoel dat je weer echt begint te leven; ik zie dat je weer plezier kunt krijgen in het leven. Ik weet toch wel dat je het verleden niet vergeet. Ik zie dat je er weer zin in hebt gekregen.”*



Het is voor iedereen die een verlies heeft geleden, of het een sterfgeval betreft of een echtscheiding, het verlies van een baan of het verlies van gezondheid hetzelfde. Er

wordt een pijnlijke en moeizame weg afgelegd. Tenslotte zal de betrokkene tot de conclusie komen dat er toch weer zin in het bestaan zichtbaar is. Dan komt de omslag. Weer zin krijgen!

Mensen hebben in deze rouwfase dit zetje, deze bevestiging, vaak echt nodig. Dan kunnen ze geleidelijk de laatste stap naar de afsluiting van hun verwerking zetten. Juist ook dan de ander laten merken dat die de nieuwe weg in kan slaan en dat dit waardevol is betekent voor de rouwende heel veel.

Hoe om te gaan met kinderen en rouw?

Hoewel voor het onderwerp "Kinderen en verlies" een aparte brochure gewettigd zou zijn, willen we hier enkele opmerkingen maken waar hulpverleners op zouden kunnen letten als het gaat om kinderen en hun verdriet bij een geleden verlies.

Hoewel kinderen 'kinderen' zijn, ervaren ze dezelfde heel moeilijke omstandigheden die hen overkomen net zoals volwassenen. Kinderen lijden ook onder het sterven van een ouder, opa of oma, een broertje of een zusje. Ze maken een echtscheiding mee en hebben het daar heel moeilijk mee. Ze missen dan de vader of de moeder. Ze ervaren de spanning die op een gezin wordt gelegd bij een baanverlies of een ziekte waardoor niet meer gewerkt kan worden.

Kinderen hebben een heel groot incasseringsvermogen en kunnen daardoor vaak ook sneller verwerken. Er is wel gezegd: "Kinderen reageren realistischer dan volwassenen." In elk geval zijn kinderen nog niet belast met allerlei overwegingen die het uiten van verdriet voor volwassenen vaak zo moeilijk maken. Echter voor een kind is de dood niet reëel. Ze kennen het woord en praten er met vriendjes over maar wat de consequenties van het sterven zijn is hen volledig vreemd. Aan een kind kan verteld worden dat opa er nu niet meer is en dat hij niet meer zo ziek is en geen pijn meer heeft. Het is niet verwonderlijk als dit kind even later vraagt of opa over een paar dagen weer komt om met hem te spelen.

Een feit is dat tegenwoordig kinderen meer met sterven in aanraking komen dan vroeger. Toen werd de dood "weggestopt" voor hen. Nu worden kinderen ook wel betrokken bij het sterven van een direct familielid. Door afscheid te nemen of aan de gestorvene een mooie tekening mee te geven. Het tekenen is voor kinderen een mogelijkheid om gevoelens, die niet of nauwelijks onder woorden te brengen zijn, te uiten. Soms vinden kinderen zelf eigen wegen om gevoelens te uiten.

Aan een klein meisje werd verteld dat haar oma nu gestorven was en dat ze nu in de hemel rust had na alle narigheid van haar ziekte. "O", zei dat meisje "*dan zal ik oma heel vaak opbellen.*" En dat gebeurde. Bijna dagelijks belde ze oma met haar kindertelefoonnetje op en vertelde haar alles wat in haar kinderleventje de moeite waard was. Deze gesprekken hebben vrij lang geduurd en namen langzamerhand in aantal

af. Ze was oma helemaal niet vergeten. Maar ze had op haar manier 'afscheid' van oma genomen en zo het verlies geaccepteerd.

Ook komt het voor dat een kind dat verteld wordt dat een zeer naaste gestorven is, reageert met: "O, *mag ik nu naar buiten om te gaan schommelen?*" Er is op het moment zelf geen reactie van het kind, geen verdriet, geen gehuil. Het lijkt alsof het allemaal langs het kind heen gaat. Maar het is niet zo dat het verlies het kind niet raakt. Alleen er is nog geen mogelijkheid om het te verwerken. Het kind is er nog niet aan toe. En het kan heel lang duren voordat een verwerkingsproces begint. Maar het zal zeker komen. En dat kan jaren duren. Bekend is dat kinderen b.v. ineens niet te verklaren gedragsproblemen vertonen. Ze worden terechtgewezen. Het gedrag wordt aan allerlei andere omstandigheden geweten. Maar bij een zorgvuldig luisteren naar het kind blijkt dat een proces is ingezet om een veel eerder geleden verlies. Verdriet, boosheid om het verlies, en ook alle gevoelens van wanhoop en machteloosheid en een gevoel van zinloosheid. Het zal zaak zijn om heel zorgvuldig het kind te laten vertellen en niet meteen met antwoorden te komen. Het kind maakt dezelfde fasen van verdriet als volwassenen door en heeft ook 'recht' op een tijd van rouwverwerking.

Als in een gezin met kinderen een ernstig verlies wordt geleden zal het erg belangrijk zijn of er iemand is die naar de kinderen omkijkt. Dat kan meestal op dat moment niet de moeder of vader zijn. Die zijn te veel met hun eigen verdriet geconfronteerd. Maar een vertrouwde kennis zal heel veel goeds kunnen doen door de kinderen hun eigen verhaal te laten doen.

Op de scholen worden vaak kringgesprekken gevoerd. Voor het kind is het belangrijk als daar ruimte is om te vertellen wat er gebeurd is en dat te kunnen doen binnen de vertrouwde omgeving van de klas. Kinderen blijken dan kinderen heel zuiver en eerlijk te kunnen "opvangen".

Wie met kinderen in een verliessituatie te maken krijgt, mag weten dat voor hen - ook al uiten ze dat in eerste instantie niet zo direct - dezelfde fasen in het rouwproces bestaan als voor volwassenen. En dezelfde zorgvuldige benadering van kinderen is dan ook geboden.

5. Uit de praktijk

In dit hoofdstuk wil ik een aantal voorbeelden geven van gesprekken met mensen die een verlies hebben geleden. Gesprekken die niet lukten en gesprekken waar wel een goed contact was.

Een teleurstellend gesprek

Een wijkverpleegkundige kwam even kijken hoe het met een oudere heer was. Zijn vrouw was enige tijd daarvoor plotseling gestorven. Het gesprek verliep als volgt:

Zij: *“Hoe gaat het? U ziet er vrolijk en opgewekt uit. Fijn hoor! Ik denk dat het heel verstandig is om alles weer zo normaal mogelijk te doen.”*

Hij: *“Maar ik voel me helemaal niet zo goed. Ik voel me zo leeg.”*

Zij: *“Ja natuurlijk mist u uw vrouw. Dat kan ook niet anders. Het is ook nog niet zo lang geleden. Maar het zal best goed komen.”*

Hij: *“Maar ik voel me zo leeg.... Zo eenzaam.”*

Zij: *“Ja, dat valt natuurlijk niet mee als u zo veel alleen bent. Probeert u maar moed te houden.”*

Hij: *“Ik voel me zo van God en iedereen verlaten.”*

Zij: *“U gaat toch geregeld naar de kerk? Probeer maar te bidden. Dan komt u er wel doorheen.”*

Hij: *“Maar ik zie het helemaal niet meer zitten. Voor mij hoeft het allemaal niet meer.”*

Een paar maanden later herhaalde zich dit gesprek in wezen. De verpleegkundige zag de heer in een winkel. Toe ze samen naar buiten liepen, volgde dit gesprek:

Zij: *“Ik zie u heel weinig in de wijk wandelen. Vroeger zag ik u altijd. Nu haast niet meer. Bent u ziek geweest?”*

Hij: *“Nee, ik ben ziek.”*

Zij: *“U ziet er anders heel goed uit!”*

Hij: *“Ik voel me zo vreselijk in de steek gelaten.”*

Zij: *“Door wie dan?”*

Hij: *“Door iedereen. Door de mensen die in een grote boog om me heen lopen. Ze roepen vaak zelf al - uit de verte - “Het gaat goed met je, hè?” Wat zeg je dan? Dat het helemaal niet goed gaat? Nee, dat doe je natuurlijk niet. Ik had meer van bepaalde mensen verwacht, zeker in deze omstandigheden.”*

Zij: *“Ja mijnheer, het valt niet mee. Ik kom nog wel eens langs. En als u wilt, kunt u toch altijd wel iemand bellen als het allemaal teveel is?”*

Dat dit gesprek niet goed ging, is duidelijk. Het was teleurstellend voor die heer maar ook voor die verpleegkundige die er een naar gevoel over had. Als je het analyseert, waren er drie heel duidelijk aangegeven momenten waar de verpleegkundige niet

hoorde wat hij zei of er althans niet op inging. Laten merken dat ze doorhad dat hij zich zo ellendig ontheemd en verlaten voelde. Zo erg dat hij zich ziek voelde en dat ook zo noemde. Dat was het meest teleurstellende. Zij was één van die mensen om hem heen waar hij iets anders van verwacht had. Maar ook bij haar hoefde hij blijkbaar niet aan te kloppen. Hij heeft hulp nodig en tot drie keer toe is het signaal niet opgemerkt!

Welke houding zou zinvol kunnen zijn?

Als je je afvraagt waarom de verpleegkundige dat signaal niet heeft opgepikt, kunnen er verschillende oorzaken zijn. De zakelijke beroepshouding kan vervreemdend werken. Er moeten bezoeken gebracht worden. Een gesprek kost wat tijd. Wat maak ik los? Ik ben toch geen hulpverlener op dit terrein? In de praktijk van het werk heeft iedereen het druk. Maar het luisteren naar die mijnheer kost niet veel tijd. Het is mogelijk meer de moeite die de verpleegkundige heeft met verdriet. En dat leidt tot een wat afstandelijke reactie. Ze wil vooral laten merken dat het goed met hem gaat en dat er goede wegen zijn die hij bewandelen kan. Hij hoort toch bij een kerk. Dan kan hij toch bidden?

Misschien moet het zo gesteld worden: zolang men met een vooropgezet plan naar iemand toe gaat om hem te troosten ben je met jezelf bezig. En daarom ben je niet in staat om echt te luisteren. Het vooropgezette plan heeft geen zin omdat hij zich niet gehoord voelt.

Wanneer men naar elkaar wil omzien betekent dat rust en luisteren. Je bent zelf met al je vragen en mogelijke angsten aanwezig. Het gaat om die ander en dat eigen ik speelt op dat moment geen rol. Maar al te vaak veronderstelt men dat voor zo'n houding een bepaalde deskundigheid vereist is. Wie dat dan niet heeft, gebruikt dat als excuus om zich aan zo'n echt gesprek te onttrekken. Natuurlijk is een gesprek rond verlies niet eenvoudig. Het is moeilijk om je in te leven in de situatie van de ander. Maar de deskundigheid zit niet in geleerdheid, maar in je houding die je aanneemt als medemens.

De verpleegkundige ging even langs om te kijken. Dat is voortreffelijk. Dan hoeft ze niet zo veel meer. Er gewoon even zijn. Even luisteren. Ze hoeft niets op te lossen voor hem. Gewoon maar jezelf zijn. En dat betekent misschien wel zeggen dat je het zo ellendig voor hem vindt. Zo wordt respect voor het verdriet van de ander getoond. En de ander kan het verdriet uiten. Er is iemand die wil luisteren!

Er hoeft niet zoveel gezegd te worden. Even stil bij elkaar zitten is heel heilzaam. Wees maar niet bang voor de stilte. Even iemand aanraken kan erg troostend zijn. Je laat je gevoeligheid merken. Dat is belangrijker dan heel veel woorden die de ander op dat moment niet hoort omdat er geen openheid is. Uit het gesprek hierboven is te zien dat het wijzen op positieve dingen niet werkt. Dat werkt juist teleurstellend omdat de ander zo niet kan voelen. Een poging om die depressieve gevoelens weg te nemen kan de ander alleen nog meer ontmoedigen. Daarom voelt die zich nog meer

alleen.

Is rouwen een privé-zaak?

Mensen die verdriet hebben om een geleden verlies leven vaak op een eiland. Een geïsoleerd bestaan. De samenleving zou wat meer aandacht kunnen besteden aan het attent zijn op dagen die belangrijk voor de lijdende zijn. Een sterfdag of een verjaardag niet ongemerkt voorbij laten gaan. Gewoon even laten merken dat je weet dat die dag moeilijk is.

Binnen kerkelijke gemeenten of parochies probeert men daar wat aan te doen. Maar het spontane echte-attent-zijn van mensen voor elkaar is het meest waardevolle.

Vroeger werd geleefd te midden van en samen met een gemeenschap van mensen. Familie, vrienden, burens en de kerk hadden allemaal een functie, tot in heel praktische hulp toe.

Rouwen is in onze moderne westerse maatschappij een privé zaak geworden. Door de individualisering is men bij de rouwverwerking ook erg op zichzelf teruggeworpen. En naar buiten toe uiten mensen hun emoties niet te gemakkelijk. Hoe vaak wordt niet gezegd over een echtgenote die niet huilt bij de begrafenis van haar man: *“Fantastisch flink is ze. Geen traan.”* Het was beter als ze wel had kunnen huilen. Want zo voelde ze zich waarschijnlijk. Eén en al huilen van binnen.

Wie met een sterfgeval in Aziatische of Afrikaanse kringen te maken krijgt, ervaart dat daar heel heftig, duidelijk merkbaar en hoorbaar gerouwd wordt.

Door de direct betrokkenen en door een gemeenschap die om hen heen staat. Een rouwproces wordt niet weggeduwd. Er is ruimte om te huilen. Dat is natuurlijker en heilzamer. Het rouwproces is meteen na het overlijden ook - gedragen door de gemeenschap - begonnen. Op een natuurlijke manier wordt het beleefd en geuit.

In de westerse samenleving is het rouwen zwaarder geworden voor de betrokkenen. Behalve dat ze emoties moeten verbergen, hebben ze ook nooit van anderen gezien hoe die met hun verdriet omgingen. Het is een feit dat we minder sterfgevallen in onze familiekring meemaken dan onze ouders. Omdat het sterven vaak in een ziekenhuis of in een hospice of verpleeghuis gebeurt, weten we veel minder hoe we met het sterven om moeten gaan. Hoe meer we de gemeenschap bij een rouwproces zouden kunnen betrekken des te beter is het. Dat kan een kerkelijke gemeenschap zijn, maar ook een groep goede vrienden kan voor die openheid zorgen, of een vereniging waar de betrokkenen lid van zijn. Het gaat er om dat er mensen om mensen heen staan!

Goed luisteren

Iemand die net in rouw gedompeld is, net zijn baan verloren heeft of net in een echtscheidingsprocedure gewikkeld is, zal uit het evenwicht zijn gebracht. Daardoor zal die persoon niet zo exact en precies doordacht formuleren in een gesprek. Dat maakt het gesprek soms moeilijk. Als een relatie niet zo goed was en de partner

sterft, komen allerlei - vaak tegenstrijdige - gevoelens naar boven. Uit de woorden die geuit worden, is dat veelal niet goed op te maken. Is men niet van die minder goede relatie op de hoogte dan kan het gesprek moeizaam zijn. De woorden van schuldgevoel zullen heel subtiel geuit worden. Het is zaak om tussen de regels door te luisteren.

Voorbeeld: *“O, wat fijn dat u er bent. Mijn man sprak altijd zo vol lof over u, als u hem kwam verzorgen. Ja, ’ t is ineens wel een hele leegte. Ja, over u kon hij heel waardierend spreken. Dat deed hij bij niemand.”*

Verborgen blijft dat die man blijkbaar nooit waardierend over zijn vrouw sprak. Het is verleidelijk om te zeggen dat het fijn is dat de overledene de verzorging prettig vond. Maar al die woorden zijn bedoeld om te komen op een ander thema, namelijk dat de man de vrouw in wezen niet zag zitten. En daar is ze erg gekwetst over. Het is goed om dat ook ter sprake te brengen.

“Het is wel moeilijk, hè, als uw man zo lovend over anderen spreekt. U hebt hem al zo lang verzorgd. En u bent al veel langer met hem opgetrokken.”

Dat geeft de opening voor de echtgenote om haar boosheid, die er ook is, te uiten. Goed luisteren betekent die signalen die “er toe doen” opvangen en voor de ander hardop vertalen. Dan kan er iets mee gebeuren. Het kan heel bevrijdend zijn als iemand kan zeggen: *“Ik mis hem wel, maar het kon soms ook een ontzettende zeur zijn en ook was hij soms erg gemeen.”*

Een weduwe zei eens na een begrafenis waar allemaal goede dingen van haar man werden verteld:

“Merkwaardig, alle mensen schijnen hem beter te kennen dan ik.”

Het is soms een echte bevrijding als iemand verlost wordt van een onderdrukt leven. Met name bij vrouwen komt dat voor. Ze hebben jaren geleefd zonder geleefd te hebben. Dat een sterven of echtscheiding - na heel veel strijd - dan een bevrijding is, zal met veel respect behandeld moeten worden. Heel veel leed is al bij het leven geleden. Daar kan en mag niemand anders over oordelen!



Omgaan met verdriet

Het gesprek met iemand die een verlies heeft geleden brengt een paar zaken met zich mee. In de eerste plaats is het goed jezelf af te vragen: Hoe ga ik met verdriet dat ik zelf heb om en hoe zou ik willen dat mensen met mij omgaan? Ben ik bang dat ik ga huilen als ik met iemand praat die net een verlies heeft geleden en stop ik dat gevoel heel diep weg? Ben ik bang dat het niet “professioneel” is om emoties te tonen? Ik denk dat het daar niet veel mee te maken heeft. De vraag is: durf ik met die ander mee mens te zijn?

In de tweede plaats gaat het om de vraag: Kan ik voldoende meevoelen met die ander? Dit is niet gemakkelijk. Maar door gewoon jezelf te zijn kun je de ander heel erg nabij zijn. Het helpt niet om van tevoren te bedenken wat je zeggen zult. Algemene troostwoorden passen meestal niet. Ze passen niet bij het gevoel van die ander op dat moment en daarom worden ze als dooddoeners ervaren. Ook het wijzen op het geloof of de levensovertuiging van de betrokkene of het noemen van bepaalde passages uit de bijbel kan vervreemdend werken. De betrokkenen hebben het meest aan de ontmoeting met iemand die zichzelf durft te zijn.

Seksualiteit

Iemand die zijn levenspartner verloren heeft, hetzij door een sterfgeval hetzij door een scheiding heeft ook de mogelijkheid verloren tot seksuele beleving van de relatie. Daarmee zullen velen die een verlies hebben geleden het op een gegeven moment moeilijk hebben. Toch is dit een onderwerp waar een ‘taboe’ op ligt. Er wordt niet over gesproken en nauwelijks over geschreven. Dat is in meer dan één opzicht vreemd. We leven in een tijd waarin wat gemakkelijker over seksualiteit wordt gesproken. Daar komt bij dat het om een heel belangrijk aspect van het leven gaat: het uiten van liefde voor elkaar door seksueel contact. Hoe komt het dat mensen daar zo moeilijk over praten? Zit onze eigen opvoeding ons in de weg?

Een paar voorbeelden uit de praktijk:

Een dame van 45, die haar man plotseling verloren had door een verkeersongeluk vertelt:

“Het is nu al weer een hele tijd geleden dat Hans gestorven is. Maar elke avond als ik ga slapen hunker ik naar die arm van hem die hij altijd om me heen sloeg. Dat teken van intimiteit tussen ons beiden. De mogelijkheid om zo liefde te uiten. Ik zou tegen allerlei mensen die het zo goed bedoelen en me opzoeken en troosten willen zeggen: “Hans is er niet en ik wil hem zo graag voelen en door hem geknuffeld worden.” Maar ik durf dat niet te zeggen want ik weet dat ze dan niet weten wat ze antwoorden moeten. Ik vraag niet om een oplossing. Die is er niet. Maar ik wil dat er begrip is. Ook hiervoor!”

Een heer van 70 jaar vertelde:

“Mijn vrouw was een heel actief lid van een vrouwenorganisatie en deed mee aan allerlei activiteiten. Toen ze ernstig ziek werd, hebben het bestuur en de leden haar drie jaar lang wekelijks bezocht. Dat was voor mijn vrouw heel waardevol. Maar ik zelf vond die bezoeken ook erg fijn. Dan kon ik ook wat van me af praten. Maar toen mijn vrouw was overleden, hield het bezoek ook op. Ik voelde het zo aan: Mijn vrouw is er niet meer, ik mis haar en jullie laten me ook in de steek. Na een half jaar kwam ik erachter wat de reden was. “Je gaat toch niet bij een man alleen op bezoek. Zeker niet als je zelf alleenstaande bent. Hij zou er wat van kunnen denken. En de mensen in de buurt? Je moet aan je goede naam denken.” Ik weet dus nu waarom er niemand meer kwam. Maar begrijpen doe ik het niet.”

Deze voorbeelden komen dagelijks in allerlei vormen voor. Mensen worden alleen gelaten en gekwetst.

Er zijn ook (met name) mannen die een vrouw, die in hun ogen erg veel mist, dan wel willen ‘helpen’. De beschamende en vernederende bezoeken die veel vrouwen moeten doorstaan worden niet vaak genoemd maar ze zijn talrijk. Het gaat er niet om dat iemand ‘even’ aan een seksuele behoefte kan voldoen. Dat is de seksualiteit losmaken van het geheel van een relatie. En daarmee wordt schade aangericht. Want er is op dat moment geen sprake van een relatie! Maar het gaat er wel om dat wat niet meer aanwezig is; dat lichamen contact, ook benoemd kan worden.

Als iemand zegt: *“Ik mis die arm om me heen zo erg”* moeten we aandachtig zijn en er niet vlot overheen praten. Er wordt gesproken over iets veel groter dan een arm om iemands schouder.

Zo’n uiting moet in het gesprek heel serieus genomen worden. We kunnen het niet oplossen maar wel laten merken dat we het gehoord hebben en er aandacht aan schenken. Er wordt veel meer gemist dan die arm. Het gaat ook om het beleven van een seksueel contact, het samen slapen. De ander als de geliefde in je nabijheid beleven. Dat gemis gaat gepaard met veel pijn. Juist omdat het verbonden is met geluk, liefde en intimiteit. De verwarring is soms groot en het verlangen intens.

Hoe teer de zaak ook is, het kan heel goed zijn om op voorzichtige manier dit onderwerp bespreekbaar te maken. En wanneer de achtergeblevene merkt dat op een respectvolle en invoelende manier gesproken wordt, zal het voor haar mogelijk zijn juist dat deel van het verdriet te vertellen.

Een arm om je heen...kan dat?

Vaak wordt gezegd dat een hulpverlener altijd professioneel moet blijven - in alle omstandigheden waarmee hij geconfronteerd wordt. En professioneel betekent in dit geval dat er een zakelijke benadering van de ander is. Het is de vraag of die houding in alle opzichten en in alle omstandigheden vol te houden is. Juist in contact met mensen die verlies hebben geleden, dus mensen die uit het evenwicht zijn, is een zakelijke benadering eerder

vervreemdend dan dat het een band scheidt. Er is al geschreven dat de beste benadering is die van een medemens die zichzelf kan zijn. Dat is een professionele houding!

Het is heel goed om steeds de vraag aan jezelf te stellen: 'Wat doet dit verdriet van die ander met mij? Hoe ging ik zelf met verdriet om?' Heel scherp naar jezelf luisteren geeft de juiste houding ten aanzien van de ander. Dan is de vraag niet relevant of er wel of niet een arm om iemands schouder geslagen kan worden. Als men heel goed naar zichzelf luistert en goed weet wat helpend en troostend is, kunnen woorden soms niet gebruikt worden en is een arm om een schouder een goed en zuiver gebaar van: ik laat je niet in de steek.

Het is geen wet dat men altijd een arm om iemands schouder moet slaan. Maar in bepaalde gevallen kan het goed en helend zijn. Dit kan allemaal als eerst goed geluisterd wordt naar jezelf. Dan voel je de situatie ook goed aan en weet je wat voor de ander goed is.

Wie zichzelf kent en vertrouwt zal spontaan kunnen reageren met een arm om iemands schouder. Wie aarzelt, zal zich bewust moeten zijn dat het hier om een heel 'dunne grens' gaat. En bij twijfel is het geboden een stap terug te gaan. Uit respect voor de ander en op grond van zelfkennis.

Nabij zijn... op afstand

Als we het hebben over die 'arm om een schouder' zijn er twee zaken die van belang zijn. De nabijheid en het bewaren van afstand. Wie te nabij komt, en dus het verdriet van de ander al te veel tot het eigen verdriet laat worden, kan geen goede gesprekspartner meer zijn voor de ander. Hij is zo verstrikt in het leven van de ander dat helder zicht begint te ontbreken. Juist wanneer de hulpverlener en de cliënt van verschillend geslacht zijn, kan zo een onzuivere relatie ontstaan. Wie echt iets voor de ander wil betekenen, zal zoveel distantie moeten bewaren dat de lijdende de ander nooit als een bedreiging of te nabij ervaart. Het gaat altijd om de cliënt.

Het is goed om bij iemand die huilt een arm om de schouder te leggen, maar het is niet juist als er andere gevoelens van toenadering een rol mee gaan spelen. Dat men misschien iets voor die ander gaat voelen, kan begrijpelijk zijn. Maar die ander is niet zichzelf en uit balans. Als men iets van dergelijke gevoelens bij zichzelf of de ander bespeurt, zal men ook heel duidelijk moeten zijn. Het is geen schande te zeggen dat een ander misschien beter de gesprekken kan voortzetten voordat er iets ontstaat waar men spijt van heeft en waar schade door ontstaat. In de Griekse oudheid werd steeds aan jongeren geleerd: "Ken uzelf" en dat geldt nog altijd zeker als het om deze heel subtiele aangelegenheden gaat.

Geloofs- en levensvragen

In het gesprek met een cliënt die een verlies heeft geleden, zal het mogelijk ook kunnen gaan over de levensbeschouwing van de cliënt. Het zal altijd goed zijn de cliënt te laten vertellen wat hij als houvast in het leven ervaart. Niet dat het geloof of de levensbeschouwing van de zorgverlenende dan meteen een rol mee zal moeten spelen. Het is van belang dat geloofsvragen of een levensbeschouwelijk standpunt van de cliënt herkend wordt. Als er een relatie met een kerkelijke gemeenschap, een moskee of met het Humanistisch Verbond bestaat, is het goed voor te stellen om een predikant, ouderling, priester, imam, pandit of humanistisch raadsman/vrouw te vragen op bezoek te komen. Een dergelijk verzoek kan

slechts gedaan worden na overleg en met instemming van de betrokkene.

Wellicht komt het gesprek met een rouwende op het leven na dit leven. Men hoede zich meer te willen weten dan de bijbel die op dit punt bepaald sober is. Als iemand veel troost heeft aan de gedachte dat men elkaar zal weerzien dan is het niet aan de hulpverlener daar bezwaren tegen in te brengen. Ook niet wanneer iemand troost vindt in het berusten in Gods bedoelingen. Het is van belang iemands eigen geloofsbeleving te respecteren ook al denkt men er zelf anders over. Dat geldt ook wanneer de cliënt duidelijk maakt niet in een leven na de dood te geloven. De zorgmedewerker kan er zelf anders over denken maar heeft de mening van de cliënt te respecteren. Wel is het een zaak van eerlijkheid, als de vraag gesteld wordt wat de zorgverlenende zelf vindt, om daar dan ook voor uit te komen. Met alle vragen die bij de hulpverlener bestaan. Hoe eerlijker des te beter want dan is men werkelijk nabij!

Zin van rouwverwerkingsgroepen

Graag willen we deze brochure besluiten met er op te wijzen dat er naast de officiële, beroepsmatige hulpverleners zoals raadsliden en pastores ook de mogelijkheid bestaat dat mensen die een verlies hebben geleden elkaar begeleiden in een verwerkingsgroep. Er zijn rouwverwerkingsgroepen, maar ook groepen mensen die een echtscheiding achter de rug hebben en volop in de verwerking daarvan zitten. Ook groepen mensen die door ziekte of een ongeluk hun baan hebben verloren kunnen lotgenoten in verwerkingsgroepen vinden. De ervaring heeft geleerd dat mensen die samen kunnen praten vanuit een zelfde ervaring heel veel steun en begrip ondervinden bij elkaar, omdat ze gemeenschappelijke problemen tegenkomen en bij elkaar gevoelens herkennen.

Bij het verlies van een partner komen ook allerlei andere vragen naar boven die juist in die verwerkingsgroepen gesteld kunnen worden. Vragen als: "Hoe ga je nu alleen verder?" Veelal is men niet gewend het leven alleen in te vullen. Dit kan een zware psychische belasting zijn met angstgevoelens, lichamelijke klachten en ontregelingen. Ook negatieve gevoelens kunnen naar boven komen zoals boosheid en jaloezie. De functie van zo'n groep is dat men elkaar leert om door alle twijfels en eigen functioneren (of juist het niet-functioneren) heen staande te blijven.

Heel positief is dat men elkaar na verloop van tijd bezoekt en steunt ook naast en buiten de bijeenkomsten. Soms groeien er vriendschappen die voor de betrokkenen van grote waarde kunnen zijn. Deze vorm van hulp kan juist voor mensen die zich niet begrepen voelen veel betekenen. Voor mensen die geblokkeerd en geïsoleerd door het leven moeten zijn deze groepen heel heilzaam gebleken. Elk bureau voor maatschappelijke dienstverlening kan informatie over dit soort groepen geven.

Tot slot

Door een geleden verlies is de zin van het bestaan veelal verdwenen. Het zal erom gaan dat in het rouwproces dat doorgemaakt moet worden, waar mensen elkaar bij kunnen helpen, de zin weer zichtbaar wordt en men er weer zin in krijgt!

Literatuur

- A..R.M. Polspoel*, **Gids na overlijden**; Landelijk Steunpunt Rouwverwerking, Utrecht; 1990
- W.ter Horst*, **Over troosten en verdriet**; Kok, Kampen; 8ste druk 1997
- W. ter Horst*, **Nieuw Licht** - Over liefhebben, opvoeden en troost; Kok, Kampen; 1997
- E. Kübler-Ross*, **Lessen voor levenden** - gesprekken met stervenden; Ambo, Baarn; 21e druk 1988
- E. Kübler-Ross*, **Wat kunnen we nog doen?**; Ambo, Baarn, 1974
- D.Lissenburg*, **Troost voor mensen in rouw**; Zomer & Keuning, Ede; 1986
- H.J.M.Nouwen*, **Een brief van troost en bemoediging**; Lannoo, Tiel; 1987
- A.R.M.Polspoel*, **Wenen om het verloren ik**; Gooi & Sticht, Hilversum; 1987
- L. Reedijk-Boersma*, **Met moeite en pijn; over het verwerken van verdriet**; Voorhoeve, Den Haag; 1977
- M. van Rijdsdijk*, **Liever geen bezoek, geen bloemen... maar daarna**; Kok, Kampen; 1985
- J.C. Schreuder*, **De strenge bittere dood**; Boekencentrum, Den Haag; 1983
- S. de Vries*, **Wachtwoorden in de nacht** - woorden om elkaar vast te houden in de ontmoeting met de dood; Meinema, Delft; z.j.
- J.P.A. Zuidgeest*, **Een dierbare verliezen**; De Horstink, Amersfoort; 1984
- Henk Veltkamp*, **Troost als houvast**; Kok, Kampen; 1996
- Joke Forceville-van Rossum*; **Uit de schaduw**; Kok, Kampen; 1982
- Jos Brink*; **Rouw op je dak**; Lannoo, 2007
- S. Martel*, **Sterk als de Dood**; 2004
- M. Keirse*, **Vingerafdruk van verdriet**; 2008
- K. Kuiper*, **Je mag me altijd bellen**; 2008
- H. de Bock*, **Als het leven veel pijn doet**; 2008
- M. Keirse*, **Kinderen helpen bij verlies**; 2009
- M. Keirse*, **Van het leven geleerd**; 2009
- T. van Gils*, **Verlies en rouw**; 2009
- R. Fiddelaers-Jaspers*, **Ben je hier of ben je daar?**; 2010
- R. Fiddelaers-Jaspers*, **Met mijn ziel onder de arm**; 2011
- R. Bruntink*, **Leven na de wending**; 2011
- M. Keirse*, **Stil verdriet**; 2011
- D. Westerink*, **Leven zonder ouders**; 2011
- J. van Hartevelt*, **Leven in het zicht van de dood**; 2012
- R. Fiddelaers-Jaspers*, **Kon je dan niet blijven voor mij?**; 2013
- H. van Veen*, **Morgen zul je merken**; 2015
- J. Maes*, **Balsem voor de ziel**; 2015
- I. Hoes*, **Toen ik je zag**; 2015
- F. Agema*, **Jij wordt gekend**; 2016
- M. van den Berg*, **Ze is de vioolmuziek vergeten**; 2017
- J. Samuel*, **Rouwwerk**; 2017
- M. Keirse*, **Helpen bij verlies en verdriet**; 2017
- S. Lunter*, **Geen pijn, geen angst geen leven**; 2017
- J. van Wielink*, **Professioneel begeleiden bij verlies**; 2017
- H. van de Plassche*, **Rouwe kost**; 2018
- T. Baars*, **Als jullie dit lezen ben ik dood**; 2018
- L. Fijen en M.Keirse*, **Mijn moeder steeds dichterbij**; 2018

Voor informatie over kinderen en rouw:
Stichting Achter de Regenboog te Utrecht; www.achterderegenboog.nl

oorspronkelijk geschreven uitgave, juni 2004:
© Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing, ISBN 90-74808-14-X