

# Rouwarbeid nodig om verder te kunnen leven na verlies

● **Manu Keirse**

Met de dood eindigt een leven maar nooit de relatie. Daarom gaat verdriet na verlies nooit over en is rouwarbeid nodig. Deze zware emotionele arbeid is op te delen in vier taken. Anderen kunnen hierbij helpen, vooral door te luisteren en vragen te stellen.



**H**et belangrijkste dat je moet weten over verdriet na verlies is misschien dat het niet overgaat. Je leert ermee leven, je werkt eraan en je probeert je ermee te verzoenen.

Met de dood eindigt een leven maar nooit de relatie. Ouders blijven ouders van hun kind en je blijft je leven lang een zoon of een dochter van je ouders. Verdriet heeft te maken met "houden van". Verdriet en liefde horen bij elkaar en vormen elkaars keerzijde. Als je van iemand houdt, is het normaal dat je je verdrietig voelt als deze persoon ziek wordt of sterft.

Om verlies te kunnen overleven moet je "rouwarbeid" verrichten. Dat is zware emotionele arbeid. Het verklaart waarom verdrietige mensen zo moe kunnen zijn dat ze niet aan hun dagelijks werk toekomen. Het maakt ook duidelijk dat rouwen geen passief wachten is, maar een activiteit die mentaal, emotioneel én lichamenlijk is. Rouwen is werken aan het vinden van betekenis en het heropbouwen van je persoonlijke wereld, die door het verlies is doorengeschud.

Een arbeid kun je opdelen in vier taken. In de rouwarbeid zijn er vier rouwtaken te onderscheiden, vier opdrachten die je moet vervullen

om je aan te passen aan het leven met verlies.

## **Werkelijkheid zien**

De eerste rouwtaak is de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien. Als iemand sterft of als je met een verlies wordt geconfronteerd, voelt het vaak als onwerkelijk, als een nare droom. Het verlies dringt niet in zijn volle dimensie door. Het kan een hele tijd duren voor je hart accepteert wat je hoofd begrijpt. De overledene zien en horen, je voorstellen dat hij nog leeft of dat hij nog iets nodig heeft en voelt, is normaal.

Als je de familieleden in de eerste dagen na het overlijden of tijdens de uitvaart ziet, heb je soms het gevoel dat ze het overlijden rustig opnemen, dat ze het wel redden, maar vaak is de volle werkelijkheid nog niet doorgedrongen. De ontuchtering komt pas later, wanneer het gewone leven zich hervat.

Je kunt helpen om de werkelijkheid van het gebeuren te laten doordringen door mensen aan te moedigen om te vragen naar ontbrekende informatie over wat er is gebeurd. Laat hen ook hun verhaal vertellen. Dat helpt om de stukjes van de puzzel geleidelijk op hun plaats te laten vallen.

## **Pijn ervaren**

De pijn van het verlies ervaren is de tweede taak van de rouwarbeid. Je

lijdt, ook al heb je geen lichamenlijk letsel. Het doet soms denken aan een depressie, maar dat is het niet. Een depressie is een psychiatrische ziekte. Rouw is normaal gedrag van normale en evenwichtige mensen. De karakteristiekste trek van de rouw is niet het voortdurend down zijn, maar er zijn tijdelijke en hevige pijnscheuten, die je ineens overvallen. De pijn komt boven in lichamenlijke klachten, maar ook in gebrekkige concentratie, boosheid, agressie, schuldgevoelens en nog zoveel meer. De boosheid wordt vaak geuit tegenover de meest dierbaren, wat relaties onder druk zet. Dat heeft niets te maken met een slechte relatie. Hoe dichter je bij elkaar staat, hoe meer je de pijn van de ander voelt. En boosheid is een normale reactie als je pijn ervaart. Je uit je gevoelens waar je je veilig voelt: een man reageert zich af op zijn vrouw en omgekeerd, ouders op hun kinderen en omgekeerd.

Je kunt mensen helpen om deze tweede taak te vervullen door het onderwerp aan te raken en mogelijkheden te creëren om erover te praten. Je moet hun het gevoel geven dat alle verwarrende ervaringen en emoties normale reacties zijn van evenwichtige mensen. Ze zijn door het verlies in een emotionele aardbeving terechtgekomen. Luister hoe het voelt in plaats van te vertellen hoe een ander zich moet voelen.

## **Rouwen is geen passief wachten, maar een activiteit die mentaal, emotioneel én lichamenlijk is**

De derde taak van de rouwarbeid is je aanpassen aan de nieuwe situatie. Als je partner sterft, duurt het even voor je je realiseert wat het allemaal inhoudt om verder te moeten leven zonder hem of haar. Sommige vrouwen hebben door te trouwen hun karretje helemaal vastgehaakt aan de levenskar van hun man. Wanneer die man sterft, blijven ze achter als een wagon zonder locomotief. Het komt er nu op aan om nieuwe vaardigheden te leren en een oplossing te vinden voor de rollen die hij vroeger opnam. Dat verloopt niet zonder moeite en emoties, zoals kwaadheid, verdriet, agressie, ontgoocheling en machteloosheid.

Je kunt helpen in het opnemen van de derde taak door telkens opnieuw te luisteren naar iemands verhaal. Zo help je mensen om opnieuw op verhaal te komen in het leven. Als de gestorvene wordt geïdealiseerd, ga daar dan niet tegenin. Blijf met respect luisteren. Geleidelijk komt er dan wel een waarheidsgetrouw beeld voor in de plaats. Het is normaal dat je de ander vooral mist in zijn positieve aspecten.

Je aanpassen aan de wereld zonder de overledene betekent niet alles achterlaten. De dood verandert relaties, maar beëindigt ze niet. Alles wat je heeft verbonden, geraakt en geboeid in die persoon is niet verdwenen met zijn dood.