



AUTEURSDUO SCHRIJFT
EEN PRAKTISCH HULPBOEK
OVER GEZOND ROUWEN

‘ALLEEN MENSEN HELPEN TEGEN VERDRIET’

De dood en de belastingen zijn de enige twee zekerheden in het leven, luidt een Amerikaans gezegde. Over de fiscus wordt veel gepraat, over de dood veel minder. Niet omdat het niet mag, maar omdat het zo moeilijk is. Een boek zoals ‘Ze zeggen dat het over gaat’ van Johan Maes en Evamaria Jansen is daarom een geschenk voor iedereen die geconfronteerd wordt met het overlijden van een geliefde.

Over rouw, verlies en verdriet is al veel geschreven, maar vaak vanuit het model van dr. Elisabeth Kübler-Ross, de Amerikaanse arts-psychiater die stelt dat rouw altijd in een vijftal, niet per se chronologische fasen verloopt: de ontkenning, de woede, het marchanderen, de depressie en de aanvaarding. Nieuw onderzoek toont overtuigend aan dat ieder rouwproces uniek is en niet noodzakelijk ‘over gaat’. De in Gent residerende **psychotherapeuten Johan Maes en Evamaria Jansen** vertalen in hun net verschenen boek ‘Ze zeggen dat het over gaat’ de resultaten van dit onderzoek voor het eerst voor een ruim publiek van rouwende mensen en hun omgeving.

Johan Maes: ‘Laat mij eerst even nuanceren: Kübler-Ross heeft wel de grote verdienste dat zij het thema rouwen bekend en bespreekbaar heeft gemaakt bij een groot publiek. Haar fasemodel werd een norm, een model waar je je als rouwende bijna aan moest houden. Je moest door die trechter van emotionele verwerking, voor je jezelf ‘genezen van de rouwpijn’ kon noemen. Het impliceerde ook dat rouwen een eindpunt heeft, en dat het een probleem is dat opgelost moet worden.’

Evamaria Jansen: ‘Maar rouw is geen probleem, het is een gegeven. Je moet er mee op pad. Er iets mee doen, het een plaats geven, het een betekenis toekennen.’

GOEDBEDOELDE CLICHÉS

‘Ze zeggen dat het over gaat’ is een cliché, een goedbedoeld advies, een uiting van onze onmacht tegenover de radeloosheid en de wanhoop van mensen die rouwen. Maar terugvallen op clichés en algemeen geldende maar nooit bevroegde maatschappelijke normen, het kan schadelijker zijn dan je denkt, en een rouwproces zelfs serieus bemoeilijken en blokkeren.

Johan: ‘Je moet je verlies verwerken.’ ‘Je moet door de pijn heen... anders zal je je terugslag nog wel krijgen.’ ‘Je komt wel weer een ander tegen.’ ‘Je moet de draad weer oppakken.’ ‘Tijd heelt alle wonden.’ ... Als rouwende krijg je adviezen die zeggen hoe je met het verlies behoort om te gaan of die verwijzen naar de toekomst, naar het leven dat verdergaat. Op den duur weet je niet langer hoe het hoort: moet ik nu sterk zijn of moet ik nu huilen en boos zijn? Moet ik de draad van mijn leven oppakken of betekent dat juist dat ik mijn verdriet onderdruk?’

‘Aan de basis ligt het feit dat onze cultuur geen pijn verdraagt, of toch niet te lang. Het is de bedoeling dat ieder zo vlug mogelijk de pijn van het verlies verwerkt, loslaat en zijn of haar evenwicht hervindt. Van mensen die ‘te lang’ rouwen, wordt al snel gezegd dat ze zich wentelen in hun verdriet. Soms gaan we hen vermijden of zelfs beschuldigen. Het is heel moeilijk blijvend geconfronteerd te worden met uitingen van pijn. Zo krijgen de mensen die het meest gekwetst zijn, niet alleen de minste steun van hun directe omgeving, maar worden ze bovendien nog eens gekwetst door oplossingen, goede raad, opdrachten om het positieve te zien, gemoraliseer, vermijdingsgedrag en beschuldigingen. In se hebben die ‘raadgevers’ geen >>

slechte intenties, we willen vooral dat de pijn waaraan we onze rouwende medemens zien lijden, zo vlug mogelijk ophoudt.’
Evamaria: ‘We zouden met z’n allen veel vrouwer moeten worden met de idee dat rouwen in wezen nooit ‘stopt’, dat het bij het leven hoort en nooit ‘overgaat’. Rouwen is een proces dat zich doorheen ons leven ontplooit en ontwikkelt en in elke levensfase opnieuw betekenis krijgt. Het gaat er om een beschermende omgeving te creëren die rouw tolereert en aanmoedigt, in plaats van die te belemmeren en te blokkeren. Tegelijk moet er ook meer rouwzorg worden aangeboden voor mensen die vastgeraakt zijn in hun rouwproces en die verlangen naar heling. Het herkennen, bespreken, bevragen, ruimte laten voor vertwijfeling en veiligheid creëren: daarin ligt de kern van gezond omgaan met rouw. Als iemand zegt ‘ik heb pijn’, niet met oplossingen komen, maar wel hardop of met een gebaar erkennen ‘ja, er is pijn’. Als je het niet opvangt en onder tafel duwt, gaat het verkeerd.’

EMO OF RATIO?

‘Tijdens de begrafenisplechtigheid van mijn man heb ik zelfs niet kunnen huilen, dat is toch niet meer normaal?’

Johan: ‘We leven in een *emocratie*. Er wordt van een rouwende verwacht dat hij alles met zijn emoties oplost, dat hij het emotioneel verwerkt. Maar in de eerste rouwmaanden gebeurt er zoveel, davert je leven zo op zijn grondvesten, dat je vaak simpelweg niet toekomt aan de verwerking van al die gevoelens. En tegen de tijd dat de echte rouwemoties dan loskomen, worden ze vaak niet meer getolereerd (*‘Waar huil jij nu nog over?’*). Je voelt dus niet alleen je rouwproces, je déntk je er ook door. Die rationele benadering is vaak ook nodig, en het is bovendien een voortdurende slingerbeweging. Als alleenstaande ouder met kleine kinderen, bijvoorbeeld, kan je je het vaak niet permitteren openlijk en emotioneel en veel te rouwen, de zorg voor het leven gaat voort. We zien vaak dat die mensen pas na vijf of tien jaar, of zelfs na een nog langere periode, de rouw voor zichzelf toelaten.’

‘Bovendien kan een te grote focus op de emotionele verwerking het rouwproces ook bemoeilijken, waardoor de rouwpijn langer aanhoudt. Het gaat erom dat je je emoties wat kan sturen, dat je enerzijds niet overspoeld blijft door

gevoelens en anderzijds niet alle emotionele uitingen blokkeert. Het is ook nodig om te veel pijn te kunnen vermijden om het draaglijk te houden en het uiten van emoties is niet altijd en overal gezond.’

BLIJVENDE BINDING

‘Ik blijf me voor altijd verbonden voelen met mijn overleden vrouw, ik voer zelfs hele gesprekken met haar’

Johan: ‘In de klassieke trechtvisie op rouwverwerking zou een binding die blijft bestaan met de overledene, al gauw het stempel krijgen van ‘ziek’ of ‘niet gewenst’. Iemand die blijft praten met haar overleden kind, blijft dromen over haar overleden grootouders, steun blijft vragen aan zijn overleden vader, ook al zijn die mensen al tientallen jaren dood, is in die visie geen voorbeeld van gezonde verwerking. Een meerderheid van rouwendenden getuigt echter van een positieve blijvende verbinding met de overleden dierbare, ervaart deze binding als ondersteunend voor het rouwproces en zelfs een bron van rijkere functioneren in het nu. Ze laten niet los, ze verbinden.’

Evamaria: ‘Wat je geleidelijk aan wel moet loslaten, is de fysieke persoon, de oude wereld die je samen hebt opgebouwd, de wereld van dagelijks samen dingen doen, huishouden, reizen, plannen maken... Maar loslaten in de betekenis van: vergeten, niet meer aan iemand denken, niet meer over hem praten, die persoon vervan-

gen door een nieuwe relatie, geen verdriet meer hebben als je over de overledene praat, zijn naam niet meer noe-

men, laten uitdoven, de relatie afsluiten... kan wel kwalijke gevolgen hebben als er externe of interne druk achter zit. Kinderen die op jonge leeftijd een ouder verliezen en hem of haar op de manier van hun omgeving moeten loslaten, kunnen hierdoor later in het leven ernstige problemen krijgen.’

HET BELANG VAN HERINNERING

‘Wie herinnerd wordt, is niet dood’

Johan: ‘De herinnering op jouw zelf gekozen manier levendig houden, is heel gezond in het rouwproces. Zo kan je bijvoorbeeld veel praten over de overledene. Je zoekt manieren om diens levens- en stervensverhaal te reconstrue-

ren. Soms in een boek, soms als herdenkingsboek met foto’s, teksten, en symbolen. Je kan plaatsen koesteren waar je vaak met de overleden persoon bent geweest of die hem of haar dierbaar waren. Soms vindt verbinden ook plaats in dromen. Het zou kunnen dat je jarenlang droomt over de overledene, in dromen die om de zoveel tijd terugkeren. Je dromen kunnen in de loop van de tijd ook veranderen. Sommigen voelen de tegenwoordigheid van de overledene, praten tegen de overledene, voeren innerlijke dialogen (of hardop) over het dagelijks leven of over bepaalde gebeurtenissen die men heeft meegemaakt. (*‘Mijn mama is veertig jaar geleden gestorven en ik praat nog heel vaak met haar en als ik het moeilijk heb, vraag ik om haar steun’*) Ook het blijven zorg dragen voor de tuin, de kamer, het graf kan het gevoel geven van een blijvende verbondenheid. Je kan die ook ervaren door de wensen uit te voeren van de overledene of je te identificeren met de overledene door bijvoorbeeld de waarden van de overledene over te nemen of uit te dragen (*‘Ik wil zijn zoals mijn overleden vader was’*). De overledene wordt dan als een soort gids gezien in het leven (*‘Wat zou hij nu in deze situatie gedaan hebben?’*). Vaak kan dit ook bestaan uit het voortzetten van gezamenlijke levensdoelen of projecten, bijvoorbeeld het samen opgebouwde bedrijf, of door vast te houden aan familietradities (gezamenlijk het kerstfeest vieren).’

‘Voorwerpen van de overledene kunnen hierbij een belangrijke functie hebben, in het bijzonder sieraden, kleding (*‘Mijn dochter van zestien draagt het overhemd van haar overleden vader’*), maar ook gebruiksvoorwerpen of bijvoorbeeld de recepten van moeder, de wandelstok van opa. Geleidelijk aan kunnen herinneringen een schat worden die je met je meedraagt, die je dankbaar maakt, trots of blij.’

KOESTER HET TASTBARE

‘Je doet best na een tijdje de kleren en voorwerpen van je overleden geliefde weg, ze dagelijks moeten zien doet toch alleen maar pijn’

Evamaria: ‘Gevaarlijke nonsens is dat! Echt zo gevaarlijk, dat je er jaren later in je rouwverwerking nog last van kan hebben. Laatst had ik een vrouw in de praktijk die onder familiale druk samen met haar gezin heel vlug na de dood van moeder het ouderlijke huis had leeggemaakt. Het beeld van haar moeders laarzen die ze in een container gooide, bleef haar na jaren nog achtervolgen. Dan kan een goedgekozen ritueel - bijvoorbeeld het por-



ZO HELP JE IEMAND ROUWEN

1. Vermijd clichés en dooddoeners (‘het gaat over’).
2. Probeer de pijn niet op de lossen, maar te laten zijn, mee te dragen.
3. Ook vanuit onmacht kan je iets betekenen voor iemand, door bijvoorbeeld iemand te zijn bij wie het veilig genoeg is om onveilige gevoelens te delen.
4. Bied concrete hulp aan en neem zelf initiatief (zeg niet alleen: ‘Bel me maar als er iets is’).
5. Luister 80 procent van de tijd en spreek 20 procent.
6. Normaliseer het rouwproces (gedachten, gevoelens, fysieke reacties van de rouwende).
7. Ga uit van het unieke rouwtraject van de rouwende.
8. Moedig zelfzorg aan en geef steun bij het dagelijks functioneren (wees niet blind voor destructief gedrag, bijvoorbeeld niet meer buitenkomen, zichzelf blijven verwaarlozen, alcoholmisbruik...).
9. Mobiliseer het sociale netwerk van de rouwende, of help het mobiliseren.
10. Geef toestemming om bij het verlies stil te staan of ervan weg te gaan (bijvoorbeeld bij te veel angst).

UIT JOHAN MAES EN EVAMARIA JANSEN, ‘ZE ZEGGEN DAT HET OVER GAAT’.

tret van je moeder een mooie plaats geven in je woonkamer - helpen die vastgelopen rouw alsnog gezonder te krijgen.’

Johan: ‘Voorwerpen kunnen ook helpen bij het proces van het geleidelijk fysiek loslaten van de overledene en hem of haar symbolisch binnenlaten. Bijvoorbeeld een hanger van je partner waarin je een beetje van zijn as laat inbrengen. Ze kunnen je helpen bij het installeren en in stand houden van een nieuwe symbolische en blijvende verbinding.’

Evamaria: ‘In dat proces van herzien en herbekijken van je relatie met de geliefde kan het echter ook van belang zijn om voorwerpen weg te geven, om ze een nieuwe functie te geven of een andere betekenis. Zo kan je kleding van een ouder doorgeven aan de kinderen; geliefde voorwerpen van iemand schenken aan zijn vrienden of doneren aan een organisatie die er

iets nuttigs mee kan doen... Beide processen van koesteren en vasthouden of loslaten en afstand doen kunnen samengaan.’

GEZOND ROUWEN

‘Soms begrijp ik mezelf niet: de ene dag doe ik niets anders dan praten over mijn overleden man, de andere dag heb ik ‘s avonds geen moment aan hem gedacht... Dat is toch niet normaal?’

Johan: ‘Rouwen is een proces dat je voortdurend ervaart op twee snelheden waartussen je je heen en weer beweegt. Bijgevolg zijn er ook twee strategieën die je kan inzetten om met de pijn en het verdriet om te gaan.’
‘Op momenten dat je ‘verliesgericht’ bent, staan de verlieservaring en de relatie met de overledene centraal: je gaat naar het kerkhof, praat met de overledene, praat over hem met familie >>

HECHTING ALS KERN VAN ROUW

Johan: ‘Het hechtingspatroon dat je opbouwt in je leven, beïnvloedt zowel de manier waarop je in je leven relaties aangaat als die waarop je rouwt. Of je je veilig voelt bij mensen en hun steun aanvaardt: het is eenvoudig gesteld de basis van gezond rouwen. Om het nog kernachtiger te stellen: alleen mensen helpen bij verdriet.’

1. Als **veilig gehecht** persoon heb je op jonge leeftijd voldoende bescherming en nabijheid gekregen, en zo een veiligheidsgevoel ontwikkeld dat het je mogelijk maakt de wereld als een veilige plek te ervaren om in te leven.

→ **Bij rouw & verlies:** wordt de dood van de hechtingsfiguur geaccepteerd als realiteit en wordt erkend dat het leven verdergaat, met al zijn activiteiten, andere en mogelijke nieuwe relaties.

2. Als **angstig gehecht** persoon heb je geleerd dat je dicht bij mama moet blijven om te overleven. Mama was misschien zelf angstig, controlerend, overbeschermend of soms ongevoelig voor jouw behoeften. Nu voel je je onveilig zonder de nabijheid van anderen en je gaat verwoede pogingen doen om steun, liefde en nabijheid te krijgen door je onder meer aan mensen vast te klampen.

→ **Bij rouw & verlies:** als je je niet in staat voelt zelfstandig te leven en te handelen, kan je overspoeld worden door pijnlijke herinneringen en gevoelens. Je denkt vooral negatief over jezelf, je leven en de toekomst waardoor je gevoelig kan zijn voor depressie. Dit kan je rouw verstoren en leiden tot complicaties, met name **chronische (aanhoudende) rouw**.

3. Als **vermijdend gehecht** persoon ga je ervan uit dat anderen je niet afdoende kunnen helpen of troosten in crisissituaties. Misschien heb je geleerd dat ouders niet dichtbij kunnen zijn en dat hierom huilen geen zin heeft. Je gaat geen steun zoeken en kiest ervoor het alleen op te lossen, onafhankelijk te blijven.

→ **Bij rouw & verlies:** kan het zijn dat je dermate de controle wil behouden dat je geen pijnlijke gevoelens, gedachten en herinneringen aan de overledene toelaat. Deze vorm van rouw kan leiden tot **‘afwezige, gerede of onderdrukte rouw’**. Daar gaat op den duur zoveel energie in kruipen dat die zich kan uiten via lichamelijke klachten.

of vrienden of weigert dat soms net. Je huilt, bent opstandig, wil niet erkennen dat hij dood is, je hebt schuldgevoelens, haalt mooie herinneringen op...

'Op momenten dat je 'herstelgericht' bezig bent, focus je je op de problemen van elke dag en op de veranderingen die het gevolg zijn van het verlies. Je reconstrueert je leven of bouwt het opnieuw op; je geeft jezelf en het leven opnieuw vorm zonder de gemiste dierbare, bijvoorbeeld: je zet nu zelf de vuilnis buiten op straat, gaat boodschappen doen, houdt je sterk en sluit je af voor de pijn

van het verlies; je gaat alleen op vakantie met de kinderen; je werkt, je begint een nieuwe relatie, je sport... De wereld buiten je blijft bestaan en

zorgt voor orde, herkenbaarheid en continuïteit, wat je een gevoel van veiligheid, van geruststelling kan geven, bijvoorbeeld: *Na de dood van mijn vrouw heeft mijn werk me gered*.

Gezond rouwen is heen en weer kunnen bewegen tussen deze twee realiteiten. We bewegen ons tussen loslaten en verbinden, verwerken en bewerken het verlies met ons hart en hoofd.

We piekeren, worden overspoeld door gedachten aan de verloren relatie, herdefiniëren de band met de overledene, of interesseren ons niet voor de wereld die verdergaat.'

HET VERLIES VAN EEN OUDER

'Mijn moeder stierf toen ik acht was. Ik ben nu veertig, pas moeder, en het gemis is schrijnender dan ooit. Niemand begrijpt waarom ik het moeilijk heb: ik heb toch net een prachtig kind gekregen?'

Evamaria: 'Als je je moeder verliest als je acht bent, verlies je haar opnieuw als puber, als adolescent, als je verliefd wordt en trouwt, zelf moeder wordt zonder moeder, pubers krijgt, grootmoeder wordt. Al deze levensfasen moet

'Als je als kind een ouder verliest, moet je in elke levensfase door een rouwproces'

je zonder je moeder doormaken. Het gemis maakt wezenlijk deel uit van jouw identiteit. Je kan dit niet éénmaal verwerken en dan klaar zijn. Rouwen betekent dat je je steeds weer anders gaat verhouden tot je moeder.'

Johan: 'Een ouder verliezen als je nog jong bent, dat is traumatisch. Maar dat betekent daarom nog niet dat je daardoor als volwassene depressies zal hebben, of psychische stoornissen. Dé hamvraag is natuurlijk: hoe komt het dat de één eronderdoor gaat, en dat de ander voldoende veerkracht heeft om het verlies te kunnen

omvormen en zelfs gebruiken als een motivatie om betekenis te geven aan het leven?'

Evamaria: 'Om daarop te kunnen antwoorden moet je je wezenlijk een drietal vragen stellen.

Eén: heeft het kind voldoende veerkracht kunnen ontwikkelen op basis van een veilige hechting? Twee: is het kind ingebed in een beschermende en steunende omgeving of rouwcultuur, thuis of op school? En drie: als die hulplijnen beschadigd of onbruikbaar zijn, zijn er dan mogelijkheden in onze samenleving waar kinderen kunnen herstellen en zo hun ontwikkeling weer kunnen oppakken? In rouwtherapie kan dan alsnog aandacht en zorg worden besteed aan het gekwetste kind, zodat je dat vroege verlies een plaats kan geven in je leven.'

STERKER DOOR VERLIES?

'If it doesn't kill you, it makes you stronger'

Johan: 'Verlies maakt niet sterk, maar de zoektocht naar het antwoord dat je poogt te geven op dat verlies, dat kan je wel sterker maken.

Wie pijnlijke dingen heeft meegemaakt, is meer dan anderen voorbereid op moeilijke en minder evidente levensomstandigheden in de toekomst. Dat is een gedachte die je altijd meedraagt, en die gedachte kan je kracht, zelfrespect en zelfvertrouwen geven en in tijden van acute stress een op de loer liggende depressie zelfs terugdringen.'

MEER WETEN?

• Johan Maes en Evamaria Jansen, 'Ze zeggen dat het over gaat' (Witsand, € 17,95). Vol concrete tips, met waargebeurde verhalen over mensen in rouw.

• Johan Maes en Evamaria Jansen

runnen samen met een aantal collega's (o.m. een kinderpsychologe) De Bedding in Gent, een psychotherapeutische praktijk en een rouw- en expertisecentrum waar zij nabestaanden met gecompliceerde rouw begeleiden, maar ook mensen met angsten, traumas, depressies, problemen die niet direct in verband staan met rouw. Er is residentiële opvang voorzien voor mensen die er even helemaal uit moeten voor een periode van herbronning.

De Bedding: Krommewal 2, 9000 Gent.

Tel: 0499/73.26.38 (Evamaria Jansen), www.debedding.eu

• Voor de vzw Zorg-Saam geeft Johan Maes trainingen en lezingen over rouwverwerking.

Zorg-Saam: Remylaan 4b, 3018 Wijgmaal-Leuven.

Tel: 016/24.39.75, www.zorgsaam.be

■ DOOR FLOW / FOTO'S WITSAND

VROUWEN 'KLAGEN', MANNEN 'VLUCHTEN'

Intuïtieve, affectieve ('vrouwelijke') rouwstijl

- Je ervaart je rouw vooral op affectieve wijze.
- Je ervaart en doorleeft je gevoelens intens.
- Je praat veel over en vanuit je gevoelens, je deelt ze met anderen, je wisselt gevoelens en gedachten uit over het verlies, op die manier herbeleef je het verlies.
- Je bent gericht op sociale steun (contact met lotgenoten).
- Het gevaar: je dreigt door je rouw overspoeld te worden.

Instrumentele, probleemoplossende ('mannelijke') rouwstijl

- In het ervaren van rouw ligt de focus bij jou op het cognitieve, op het probleemoplossend handelen: je hebt behoefte aan informatie en uitleg, aan begrijpen, aan het ervaren van controle, aan het scheiden van gevoelens en gedachten.
- In de expressie van rouw wil je je gevoelens vooral onder controle houden; je houdt het liever privé, gaat geen gevoelens over het verlies delen met anderen, je houdt niet van gespreks- of zelfhulpgroepen.
- Je bent vooral gericht op activiteit, op dingen doen (bv. in de tuin werken).
- Het gevaar: je dreigt je rouw te veel te remmen of te verdringen.