



Foto ter illustratie. © Getty Images

Marie kon niet openlijk rouwen om Jo, die nog getrouwd was met zijn ex. “Ik heb gesmeekt om afscheid te mogen nemen”

“Oké, het begon als een affaire, maar het werd al snel zoveel meer. Jo was mijn grote liefde, en dat zal hij altijd blijven.” Het verdriet van veel mensen blijft verborgen. Omdat het rouwproces niet gezien wordt of omdat het niet openlijk beleefd mag worden binnen onze samenleving. Schaduwrouw, zo heet het. De gevolgen zijn zwaar, weet ook Marie*. Op het moment dat ze haar partner Jo* verliest, is hij nog niet gescheiden. Met als gevolg dat erkenning voor haar verlies uitblijft. “Veel mensen

vonden dat ik geen recht van spreken had.”

Fleur De Backer 01-11-21, 09:58

In de aanloop van 1 november brengen we verschillende artikels over rouwen. Ook over levend verlies, wanneer er geen overlijden is en het verdriet in de schaduw wordt verwerkt.

Via HLN en jouw [Mooiste Bericht](#) (<https://www.hln.be/nieuws/deel-jouw-warmste-herinnering-via-het-mooiste-bericht-a1f12b66/>) kan je zelf een eerbetoon brengen aan iemand die je dierbaar is of die er niet meer is. Jouw tekst verschijnt online, wordt geprojecteerd op verschillende openbare gebouwen en een selectie komt in de krant. Zodat iedereen jouw vriend, familielid of geliefde kan herinneren.

“Jo en ik leerden elkaar kennen op het werk en zijn redelijk snel een relatie begonnen”, steekt Marie van wal. “Oké, het begon als een affaire, maar het werd al snel zoveel meer. Het was liefde. Pure liefde. Na een tweetal maanden besloot ik dan ook om te scheiden van mijn man, enkele weken later vertelde hij hetzelfde nieuws aan zijn vrouw. Omdat we allebei kinderen hebben en hen niet wilden belasten, logeerde hij vanaf dan bij zijn vader als de kinderen bij mij waren. Waren mijn kinderen er niet, dan woonden wij samen. We waren dolgelukkig.”

Dromen aan diggelen

Jo en Marie bouwden aan hun leven samen, maakten toekomstplannen, droomden over de grote en de kleine dingen des levens. Maar na enkele maanden kwam daar plots een einde aan. “’s Morgens ben ik nog naast hem wakker geworden, ‘s avonds lag ik in een leeg bed. Op de afgesproken plaats waar hij mij na het werk zou opwachten, kwam hij niet opdagen.” “Ik was meteen bezorgd, voelde dat er niets juist was”, legt Marie uit. “Ik heb hulp gezocht, alarm geslagen. Mensen susten me, drukten me op het hart dat ik niet van het ergste uit moest gaan. Maar wat ik vreesde was gebeurd: Jo was uit het leven gestapt. Ik wist dat hij het moeilijk had, maar dat hij zo’n drastische beslissing had genomen, was een klap.”

Stiekem afscheid

Omdat Jo nog officieel getrouwd was met zijn ex, regelde zij de begrafenis. “Omwille van het coronavirus werd er bij de afscheidsdienst met een beperkte gastenlijst gewerkt. Maar mijn naam

stond daar niet op. Ik was niet welkom, maar wilde hem zo graag een laatste groet brengen. Daarom ben ik naar de begrafenisondernemer gestapt. Ik heb hem gesmeekt of ik Jo nog één keer kon zien. Hij stond daar niet voor te springen, zat tussen twee vuren, maar had uiteindelijk wel begrip voor de situatie. Op een moment dat er zeker geen familie zou komen, heb ik afscheid genomen van mijn grote liefde.” “Nadien heb ik gehoord dat de begrafenis één grote show was. Op het rouwprentje stonden dingen als ‘mijn liefste man’. Er werd breed uitgesmeerd hoe graag ze elkaar zagen. Dat was niet zo. Jo en ik vormden een koppel, daar is hij heel duidelijk in geweest.”

Organisaties of lotgenotengroepen die focussen op schaduwrouw heeft Marie nog niet gevonden, maar ze praat wel eens met nabestaanden van mensen die uit het leven zijn gestapt en heeft enkele vrienden op wie ze dag en nacht kan rekenen. “Veel mensen zeggen me dat ik moet loslaten, moet verdergaan met mijn leven en me moet openstellen voor een nieuwe liefde. Door een datingprofiel op Tinder aan te maken bijvoorbeeld. Maar dat interesseert me allemaal niet. En een hulp om mijn verlies te verwerken is het al helemaal niet. De mensen aan wie ik het meest heb zijn zij die mij níét in een bepaalde richting proberen duwen. Het zijn de mensen die mij de ruimte geven om over Jo te praten, om mijn verdriet om Jo te uiten. Zonder dat ze vooroordelen hebben.”

Via een vriendin van Jo, die na zijn overlijden contact had opgenomen met Marie, is ze ook in contact gekomen met een moreel consulente. Dankzij haar nam Marie deze week nog op een alternatieve

manier afscheid van Jo. “Ik mocht deelnemen aan een collectieve herdenkingsplechtigheid. Zijn naam werd genoemd, ik mocht een fijne herinnering aan hem delen met de groep. Het is dan wel meer dan een jaar later, maar zo heb ik alsnog mijn kans kunnen grijpen om Jo te eren.”

**De getuige wenste anoniem te blijven. Daarom zijn Marie en Jo schuilnamen.*

Traumatherapeut Evamaria Jansen: “Erkenning is de motor van genezing”



“Schaduwrouw is rouw die door omstandigheden niet openlijk beleefd mag worden”, zegt psychotherapeut, traumatherapeut en rouwdeskundige Evamaria Jansen. Ze introduceerde het begrip jaren geleden, nadat ze in haar praktijk veelvuldig in contact kwam met verborgen verdriet. Intussen schreef ze ook al verschillende boeken over (schaduw)rouw, waaronder ‘Stille verhalen’, ‘Ze zeggen dat het overgaat’ en ‘Verlieskunst.’

Er zijn helaas voorbeelden te over van schaduwrouw: “Ongewenste kinderloosheid, een miskraam, een zwangerschapsonderbreking, of het verlies van een baby bij de geboorte”, zegt Evamaria. “Maar ook het verlies van een huisdier, wanneer er minder naar je omgekeken wordt als je een pluskind verliest, het afscheid van een minnaar en rouwen om een familielid die omkwam toen hij als dader een misdaad pleegde.”

“Schaduwrouw is ook verlies zonder overlijden”, benadrukt de traumatherapeut. “Zoals wanneer je besluit om afstand te nemen van een verslaafde naaste, omdat de situatie onhoudbaar is geworden. Of als je je eigen geliefde niet meer herkent door een psychose of schizofrenie.”

“En mogen we niet vergeten: een rouwproces dat volgens de buitenwereld te lang duurt. Een moeder die al drie jaar geen stap meer buiten heeft gezet omdat ze de dood van haar zoon niet krijgt verwerkt, bijvoorbeeld. Na enkele opmerkingen à la ‘je moet verder met je leven’ kruipt ze in haar schulp. Ze heeft geen behoefte aan kwetsende opmerkingen, dus zwijgt ze maar.”

Legitieme rouwgevoelens

“Als je rouwproces niet voldoende ruimte krijgt, kan het stagneren”, zegt Evamaria Jansen. “Erkenning is de motor van genezing. Ervaar je jouw rouwgevoelens niet als legitiem en kan je geen deftig afscheid nemen, dan kan je onderbewustzijn ervan overtuigd blijven dat die bewuste persoon er nog is. Door je bewustzijn weet je dat natuurlijk. Maar als zijn of haar dood niet tot elke vezel van je lichaam is doorgedrongen, zitten je

bewustzijn en onderbewustzijn niet op één lijn.”

Voor rouw is er niet één pasklaar antwoord, benadrukt de rouwdeskundige. “Marie had bijvoorbeeld een eigen rouwbrief kunnen schrijven na de dood van Jo. Ze had haar vrienden kunnen uitnodigen en haar eigen dienst kunnen organiseren. Je eigent je zo niet de overledene toe, maar wel het feit dat er gerouwd mag en moet worden. Marie had Jo ook een afscheidsbrief kunnen schrijven. En wat ook erg heilzaam is: een jaarlijks herdenkingsmoment inplannen. Dat ze naar die collectieve herdenkingsdienst is geweest, vind ik

goed. Dat zal haar ongetwijfeld helpen om stappen te zetten in de rouwverwerking.”

Voor alle rouwenden die in de schaduw staan heeft Evamaria één gouden raad: eigen je het verlies toe. “Besef dat jouw rouwgevoelens terecht zijn, zoek naar je eigen rituelen en manieren om afscheid te nemen. En laat je begeleiden: dat is al een vorm van erkenning an sich. Draag je verlies uit.”

*Meer info over Evamaria Jansen en haar praktijk vind je op haar website.
(<https://evamariadebedding.eu/>)*