

Dwalen door het land van rouw

De zoektocht na een verlieservaring



Merel (18), staat voor haar eindexamen vwo en heeft alles geregeld om daarna een studiereis naar Australië te maken. Dan maakt haar vriend Jasper het plotseling uit. Merel weet niet waar ze het moet zoeken: boosheid, onbegrip, woede en verdriet wisselen elkaar af.

Ze is down en voelt zich onzeker. "Het kan gewoon niet waar zijn! Ik wil niet zonder hem! Wie ben ik zonder Jasper? Waarom laat hij mij in de steek? Ben ik het niet waard om op te wachten? Zal ik dan maar niet gaan? Het heeft allemaal geen zin meer!" Al deze vragen en gedachten spoken door haar hoofd, ze is diep ongelukkig.

's Nachts kruipt ze soms als een klein meisje bij haar moeder in bed en kan dan niet meer stoppen met huilen, haar tranen komen van heel ver. Ze is weer de kleine Merel van nauwelijks 4 jaar oud, huilend toen haar papa net dood was. De pijn en het verdriet zijn net zo voelbaar als toen. Merel praat veel met haar moeder, over haar verdriet maar ook over de relatie tussen haar ouders. Weer is er de verbinding tussen moeder en dochter, het samen verduren van dat wat is en niet meer is.

Plotseling is Merel op reis in een ander land dan ze geboekt had: het Land van Rouw. Ze moet het doen met wat ze in haar rugzak heeft, haar kwaliteiten, valkuilen en ervaringen. De wijze waarop ze thuis geleerd heeft om te gaan met verdriet en teleurstelling vormt de basis van haar manier van omgaan met verlies in haar leven.

Soms kan er iemand met je meelopen in het Land van Rouw, zoals bij Merel haar moeder een eindje meeloopt. Maar vaak is het een eenzame en zware tocht voor jongeren. Ze kunnen verlies in velerlei vormen ervaren: een verbroken relatie, echtscheiding van hun ouders, het moeten verlaten van je vertrouwde woonomgeving of land van herkomst, de dood van een geliefd persoon, verlies van gezondheid, van een gedroomde toekomst of verlies van vertrouwen. Door zo'n ingrijpend verlies kunnen jongeren de weg in het leven (tijdelijk) kwijtraken en daarbij zichzelf verliezen.

De heftige gevoelens verduren die met het verlies gepaard gaan, is een klus. Jongeren reageren hier verschillend op. De een implodeert door zich bijvoorbeeld terug te trekken en te isoleren, anderen exploderen en worden agressief, hysterisch of vertonen risicogedrag.

Om jongeren meer zicht te laten krijgen op hun route door het Land van Rouw kun je met hen deze individuele route door nemen aan de hand van zeven stappen.

De tocht

De verlieservaring is vaak een onverwachte gebeurtenis, voor de een voelt het als een flinke storm, voor de ander heeft de gebeurtenis het kaliber van een natuurramp. Alles schudt op zijn grondvesten, het leven lijkt in te storten. Vanuit de gewone wereld is de jongere in het Land van Rouw beland en moet hij op weg gaan. Soms is het nodig om stil te staan, een tijdlang ergens te blijven en te rusten. De tocht kan heel vermoeiend zijn en op een ander moment komt er juist veel energie vrij. Je bepaalt zelf om wel of niet verder te lopen, je kiest zelf de richting. Misschien neem

je een zijweg, of een onbekend kronkelig paadje, waardoor de mensen om je heen je niet meer snappen. Of je neemt juist de hoofdroute die bij de anderen meer bekend is.

Soms vind je het fijn als er iemand met je meeloopt om daarna weer liever een tijdje alleen te lopen. Iedereen heeft zijn eigen

Het is ontroerend en prachtig om samen met jongeren deze 'overlevingstocht' te kunnen maken

rouwlandschap, de landkaart ziet er bij iedereen anders uit. Maar een ding staat vast: je kunt niet teruglopen. Wel kun je je om draaien en terugkijken naar dat wat geweest is, naar het pad dat je al gelopen hebt.

Er zijn zeven stappen die de jongere moet nemen in het Land van Rouw die uiteindelijk leiden naar een toekomst waarin hij vanuit overleven weer voluit kan leven. De stappen zijn vanuit de jongere beschreven.

Stap 1: Overeind blijven

Dwalen in het donker, op zoek naar jezelf.

Hoe overleef jij deze eerste, on(be)grijpbare periode? Misschien ben je totaal in shock of je bent juist super actief. In beide gevallen dringen de heftige gevoelens nog niet tot je door. Er is veel zoekgedrag en niet begrijpen. Alsof je verstand en gevoel niet meer willen samenwerken, ze zijn elkaar kwijt.

"Op de avond dat mijn opa overleed, dwaalde ik maar wat rond. Ik zat in een waas. Ik voelde me aan de ene kant in de weg staan en aan de andere kant had ik het gevoel dat ik onzichtbaar was."
Yori, 15 jaar

Stap 2: Aanschouwen

De omvang en de impact van de gebeurtenis worden steeds duidelijker.

Hoe overleef jij de aanblik van de ramp? Je krijgt zicht op wat er is gebeurd, je neemt de schade op. De betekenis dringt in alle hevigheid tot je door.

"Een paar weken nadat mijn moeder was overleden en de hectische dingen achter de rug waren, begon ik de omvang van 'de ramp' te zien. Het werd me duidelijk wat de dood van mijn moeder voor de rest van mijn leven in zou houden. Ik werd overvallen door angst."
Anouk, 14 jaar

Stap 3: Verduren

Verblijf in het diepste dal.

Hoe overleef jij in dit diepe dal? In alle eenzaamheid zit je op de bodem, beklemd, verstijfd, angstig, machteloos. Het voelt alsof je geen stap meer kunt verzetten en er geen uitweg meer is. Je wordt geconfronteerd met de duistere kanten van jezelf. Je komt jezelf enorm tegen terwijl je tegelijkertijd het gevoel hebt dat je jezelf kwijt bent.

“Toen werd duidelijk dat mijn vader echt bedrogen was en al zijn geld kwijt was. Dit was voor mij het dieptepunt, in plaats van verdriet voelde ik alleen nog woede. Een woede die ik nooit eerder gevoeld had en dat maakte me bang. Waar was ik toe in staat en welke kanten kende ik nog niet van mezelf?”
Pieter, 18 jaar

Stap 4: Omkeren

Tegen de wind in durven gaan staan.

Hoe overleef je het vallen en opstaan en de wanhoop die daarbij kan toeslaan? Je durft de uitdaging aan te gaan en krabbelt weer omhoog uit het dal. Het is een ruwe tocht en soms glijd je weer een stuk terug. Je zoekt naar je wilskracht en komt kwaliteiten van jezelf tegen die je nog niet kende. Je klimt langzaam omhoog maar het blijft een klus.

“Ik kreeg door dat ik weer verder moest leven en pakte mijn eigen dingen weer op. Dit ging met vallen en opstaan. Als ik een liedje hoor dat aan mijn oma doet denken, dan moet ik

Mijn moeder is dood, ik heb het overleefd en dat betekent dat ik alles aankan

toch weer huilen en ben ik van slag. Ik ga elk weekend naar opa toe en dan merk ik hoe verdrietig hij nog is. Ik heb dan weer een terugval omdat ik het moeilijk vind om me los te maken van zijn verdriet. Toch begint het beter te gaan, zeker op momenten dat ik mijn opa niet zie. Maar ik blijf het lastig vinden omdat ik oma zo kan missen.” Annejet, 15 jaar

Stap 5: Funderen

Weer vaste grond vinden.

Hoe overleef je de mogelijke tegenslag waarmee je te maken krijgt als je weer vaste grond onder je voeten zoekt? Misschien heb je hulpmiddelen nodig in de vorm van schokdempers of steunpilaren om weer stevigheid te vinden en je leven opnieuw vorm te kunnen geven. Kun je hulp vragen, kun je hulp accepteren?

“Door tegen de stroom op te zwemmen merkte ik dat ik krachtiger en sterker werd en ook nieuwe tegenslagen zou kunnen overleven. Mijn moeder is dood, ik heb het overleefd en dat betekent dat ik alles aankan. Mijn leven is niet meer als eerst, gewoon omdat ik mijn moeder mis. Maar omdat ik wel verder ben gegaan en nieuwe vrienden kreeg, krijg ik het gevoel dat ik steunpilaren heb. Daarmee kan ik het leven aan, ook als zich nieuwe verliezen voordoen.” Anneloes, 17 jaar

Stap 6: Opbouwen

Jezelf en je leven bij elkaar rapen.

Hoe overleef je in een leven dat je soms anders en vreemd voorkomt? Het voelt alsof je leven verdeeld is in ervoor en erna. Je staat voor de opdracht die twee levens met elkaar te verbinden. Je maakt als het ware een nieuwe bouwtekening van je leven. Je geeft je ‘nieuwe’ leven steeds meer vorm waarbij er weer ruimte komt voor je toekomst zoals een (nieuwe) relatie en (een nieuwe) studie, opleiding of werk.

“Ik heb er nu hard voor gewerkt om mijn diploma te halen. Misschien heb ik er vorig jaar wel onbewust voor gekozen om te zakken. Ik wil verder, ik heb zin in de studie die ik ga doen en ik ga op kamers. Ik heb een nieuwe vriend en een nieuwe vriendenkring die me steunt. Alles lijkt langzaam weer goed te komen.” Linda, 18 jaar

Stap 7: Integreren

Via jouw persoonlijke route met je rugzak vol met bagage weer voluit in het leven staan.

Hoe overleef je op momenten dat de pijn, vaak onverwacht, weer toeslaat? Kun je accepteren dat je geheeld bent maar dat bij jouw heelheid voortaan het ontbrekende stuk en de pijn hoort?

Je geeft betekenis aan wat er is gebeurd. Er is weer beweging, van binnen stroomt het weer. Je hebt jouw route gelopen van overleven naar leven en je kunt dat leven weer volop aannemen. Je hebt te verduren dat deze weg bij jou hoort, telkens weer opnieuw in je leven.

“Om deze stap te kunnen zetten moest ik van golflengte veranderen zoals ik het maar genoemd heb. Omdat mijn vertrouwen zo beschadigd was, was ik helemaal gericht op mensen die niet te vertrouwen zijn. En die kwam ik voortaan overal tegen, alsof ik het aantrok. Ik zat op dezelfde golflengte als zij. Ik besepte dat ik dat moest veranderen. Het was de laatste stap die ik moest nemen en die heb ik genomen. Het veranderde ook echt, alsof de zon weer scheen in mijn leven en ik me weer vrij kon bewegen.” Daan, 17 jaar

De citaten in dit artikel zijn van jongeren die hun verlieservaring door het Land van Rouw in de zeven stappen beschreven hebben. Het helpt om deze zeven stappen met hen door te nemen. Vraag ze hun tocht te beschrijven en de stappen aan te vullen met symbooltaal zoals een gedicht, een afbeelding of muziek. Het is ontroerend en prachtig om samen met jongeren deze ‘overlevingstocht’ te kunnen maken en een eindje met hen op te mogen lopen.

Riet Fiddelaers-Jaspers (www.rietfiddelaers.nl) en Sabine Noten (www.stapeltjesverdriet.nl) zijn beiden opleiders van de Opleiding Omgaan met Verlies en Leergang Verliesconsulent.