



*In gesprek met Riet Fiddelaers-Jaspers*

## Helpen bij het 'verweven' van verlies

Ieder mens heeft op enig moment in zijn leven te maken met het overlijden van een dierbare. In die zin zou je zeggen dat verlies 'doodnormaal' is; het hoort bij het leven. Maar verlies en rouw kunnen iemands gevoel van ademruimte onder druk zetten. Wat kan een rouwcoach bijdragen om weer ademruimte te krijgen? We spreken erover met Riet Fiddelaers-Jaspers, expert op het gebied van coaching bij rouw en auteur van vele boeken en artikelen over dit thema.

**Auteur:** Isolde Kolkhuis Tanke

***Als verlies en rouw zo normaal zijn en bij het leven horen, zoals jij stelt, waarom hebben mensen daar dan soms coaches bij nodig?***

Riet Fiddelaers-Jaspers: "Veel mensen zijn goed toegerust om met het verlies van een dierbare om te gaan. Dat heeft onder andere te maken met hoe veilig ze zich hebben leren hechten aan anderen. In die zin hangen rouwen en hechten met elkaar samen. Mensen die veilig gehecht zijn, weten dat er anderen om hen heen zijn die er voor ze zullen zijn. Maar ben je onveilig gehecht, meer de 'doe-het-zelver', dan kan het rouwen lastiger worden. Denk aan de mensen die zeggen: 'Het gaat wel, ik was al aan het rouwen tijdens het ziekbed van mijn geliefde, ik kan het nu ook wel zelf.' Dat oogt als een stoere houding. Maar na verloop van tijd kan blijken dat het toch niet meer gaat. Dan is het goed als er hulp – bijvoorbeeld van een rouwcoach – ingeschakeld kan worden. Het is natuurlijk altijd beter als hulp vanuit de naaste omgeving komt; daar kan een coach niet tegenop. Maar niet iedereen heeft een omgeving waarbij hij terecht kan. En dan is het fijn als je daar een coach voor kunt vragen."

**Balans**

***Wat betekenen verlies en rouw voor ademruimte?***

"Mensen zeggen soms: 'Ik zou wel willen huilen, maar er komen geen tranen. Het zit helemaal vast vanbinnen.' Wat je dan vanbuiten ziet is dat iemand wel ademt, maar dat dat heel oppervlakkig en snel gebeurt. Of je ziet iemand het verdriet steeds wegdrücken; als er dan al een vleugje verdriet zichtbaar wordt, stokt de adem en probeert iemand er snel overheen te praten. Sommige mensen vinden het te spannend om de tranen te laten vloeien. Of die zeggen: 'Als ik eenmaal ga huilen dan houdt het nooit meer op.' Dan zeg ik wel eens: 'Probeer het maar, je zou de eerste zijn die ik ontmoet bij wie het echt nooit meer ophoudt.'"

"Mensen die na een verlies hard blijven werken om te overleven en het verdriet opkroppen, die heel oppervlakkig blijven ademen, die nemen geen ademruimte om stil te staan. Terwijl dat wel nodig is om in beweging te blijven. Het door Margaret Stroebe en Henk Schut ontwikkelde Duale Procesmodel, biedt een mooie metafoor met aan de ene kant 'het eiland van verdriet' en aan de andere kant 'het eiland van afleiding'. Ik vraag de coachee dan: 'Waar ben je het liefst? Op het eiland van verdriet of op het eiland van afleiding? En waar ben je het meest? Zit daar een beetje balans in?'

"Veel mensen die in rouw zijn bevinden zich de eerste tijd vooral op dat eiland van afleiding; enerzijds omdat het best eng is om het bootje te pakken richting het eiland van verdriet. Maar anderzijds ook omdat het soms niet anders kan, denk aan de vader of moeder van jonge kinderen die de partner verloren heeft. Maar anderen blijven juist alleen maar op het eiland van verdriet zitten waardoor ze er bijna in verdrinken."

"Door met het roeiboortje regelmatig van het ene naar het andere eiland te roeien, kun je weer ademruimte realiseren. Het ene eiland is

"Ik wil rouwen normaliseren; eigenlijk kan het op heel veel manieren goed zijn."



Foto: Hilde Harshagen

### Over Riet Fiddelaers-Jaspers...

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is gespecialiseerd in verlies en rouw en hechtingsproblematiek. Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies in Heeze. Ze schreef tientallen boeken zoals *Met mijn ziel onder de arm*, *Herbergen van verlies* en *Natrilijd*.  
[www.omgaan-met-verlies.nl](http://www.omgaan-met-verlies.nl)

niet beter dan het andere, maar het is belangrijk dat er enige balans is en dat er beweging in blijft.”

***Als ik je zo hoor, lijken er allerlei verschillende manieren te zijn waarop mensen rouwen. Toch bestaat vaak het idee dat rouwen op een bepaalde manier ‘moet’. Hoe kijk jij daarnaar?***

“Dat klopt, vaak denken mensen: oh, diegene doet het niet goed, want die doorloopt niet alle stadia van rouw. Vergeet die stadia, dat is achterhaald. Ik wil rouwen juist normaliseren; eigenlijk kan het op heel veel manieren goed zijn. Want soms kan het voor iemand juist nodig zijn om door te blijven werken, om een houvast in de dag te hebben. Misschien dat diegene dan pas na een paar maanden of nog langer aan rouwen toekomt. Het dient

zich op enig moment wel aan. Misschien had iemand die bodem eerst nodig, voordat hij die pijn echt kon aanraken. Of stel je hebt een jong gezin en je verliest een dierbare, dan kunnen de zorgtaken ook een reden zijn om op dat moment niet in die rouw te duiken. Als dat pas veel later komt, zeggen anderen misschien: ‘Zie je wel, je had ook veel eerder moeten rouwen.’ Maar nee, dat is niet zo. Het komt als het moment daar is.”

### Afstand en nabijheid

***Wat is belangrijk om te doen, als je iemand tot steun wilt zijn in het rouwproces?***

“Zoals gezegd heeft ondersteuning uit de naaste omgeving de voorkeur. En waar het dan vooral om gaat is betrouwbaarheid. Door het verlies van een dierbare heeft het leven zich ineens heel onbetrouwbaar getoond: het heeft iemand weggehaald die je eigenlijk niet kunt missen. En met ‘betrouwbaar’ bedoel ik: betrouwbaar aanwezig zijn en ook betrouwbaar afwezig zijn. Zo was er iemand die een zwaar verlies leed, waarna een goede vriend elke week op dezelfde avond en dezelfde tijd langskwam. Hij ging op dezelfde plek zitten, had dezelfde trui aan, doorliep steeds dezelfde routines. Hij voelde op een of andere manier aan dat er een houvast moest zijn, waardoor de rouwende wist dat hij altijd kwam, weliswaar een week weg was, en dan weer terugkwam. Aanwezig zijn, maar dus ook: betrouwbare afwezigheid. Laten weten wanneer je er wel en wanneer je er niet bent, voorspelbaar zijn in wanneer je weer terugkomt. Nu heeft niet iedereen direct zo’n vriend voor ogen, maar tijdens coachingsgesprekken vraag ik vaak wel: ‘Wie is er voor jou? En durf je ook een beroep te doen op diegene?’”

“Ik had een coachee die wel een vriendin had waar ze dan aan dacht, maar die ze niet durfde te vragen. Misschien uit angst om haar tot last te zijn. Terwijl de meeste mensen juist heel graag willen helpen. In zo’n geval vraag ik: ‘Wat zou je met die persoon willen doen? Wat zou je haar willen vragen?’ En tegelijker-

tijd kan die ander daar ook naar vragen: wat kan ik voor je doen? En dat kan van alles zijn, het hoeft niets groots te zijn. Een dagje in de tuin helpen, samen naar de film gaan, dat kan al genoeg betekenen. Ik daag ze uit het risico te nemen om hulp te vragen wat erg kwetsbaar kan voelen.”

***Wat is specifiek iets wat een coach kan doen (of juist niet moet doen)?***

“Als coach ben je niet direct betrokken bij het verlies en dat maakt dat je meer vanaf een afstand en vanuit reflectievermogen kunt kijken naar: Wat gebeurt hier? Wat zie ik bij die ander? Daardoor kun je een ander perspectief inbrengen, iets toevoegen wat die ander nog niet ziet. Je kiest voor de juiste afstand en nabijheid; professionele nabijheid. Word je er helemaal ingezogen, dan heeft die ander daar ook niks aan. Voor je het weet gaat die zich er zorgen over maken dat jij er ook verdrietig van wordt...”

“Zo was er een leerling op een middelbare school van wie de vader overleden was. Hij wilde geen begeleiding meer van zijn mentor omdat die het zo erg vond wat er gebeurd was. Dat sprak die mentor ook telkens uit, dat ze er zo naar van werd als ze bedacht dat haar leerling zijn vader niet meer bij zich had. Deze jongen zei toen tegen mij: ‘Ik kan er met jou wel over praten, want jij wordt er tenminste niet verdrietig van.’ Nou ja, dat was natuurlijk ook niet helemaal waar, maar dat was eerder mijn geraaktheid die er uiteraard mag zijn. Waar het om gaat is dat hij niet het gevoel kreeg dat hij voor mijn verdriet moest zorgen.”

“En om daar goed mee om te kunnen gaan als coach is het natuurlijk heel belangrijk dat je weet wat je eigen verliesgeschiedenis is. Wat raakt jouzelf nou zo? Als je weet dat het dichtbij kan komen is zelfzorg belangrijk, want voor je het weet ben je je eigen verdriet aan het coachen. Het is goed als je voor jezelf durft te herkennen en erkennen dat er situaties zijn die je lastig vindt. Situaties waarbij je moet

zorgen dat je een back-up hebt, een andere coach kunt vragen, supervisie zoekt, iemand om zelf mee te praten. Hoe dan ook is het goed om na elke sessie voor jezelf terug te kijken: Waar ben ik nou door geraakt? Wat doet het met mij? Wat mij daarbij helpt is de gedachte: ik hoef het niet op te lossen. Je kunt er alleen maar zijn, present zijn.”

**Verweven**

***Een stelling van je is dat je een groot verlies niet kan verwerken, je kan het hooguit verweven in je leven. Wat bedoel je daarmee?***

“Daarmee bedoel ik vooral dat je je moet realiseren dat als iemand een dierbaar en betekenisvol persoon verliest, die rouw nooit helemaal overgaat; het loopt altijd als een soort schaduw met iemand mee. Dat klinkt dramatischer dan het is; het verlies wordt uiteindelijk zachter en staat niet altijd meer op de voorgrond. Maar het kan elk moment weer naar boven komen. Daarom noem ik het woord ‘verwerken’ niet. Het klinkt alsof het ooit voorbij is. Terwijl het rouwen er altijd bij mag horen; het is een deel van wie je bent, van je identiteit. Je bent niet je rouw maar rouw is wel een deel van jou. Je bent bijvoorbeeld diegene die jong haar partner heeft verloren. Door het verlies wordt iemand ook gevormd, wordt iemand degene die die nu is. Daarin ontstaan ook bepaalde kwaliteiten die er anders niet geweest zouden zijn. Het leven kan daardoor ook aan betekenis toenemen.

*"Je bent niet je rouw,  
maar rouw is wel een  
deel van jou."*

Dat is wat ik bedoel met verweven. Het is nooit meer hetzelfde; dat wat het eerst was. Er zitten gaten in en rafels aan. Op je eigen manier maak je die weer dicht en daarmee is het ook een uniek weefsel geworden.”

***Zijn er ook fysieke hulpbronnen die coaches in kunnen zetten bij verlies en rouw?***

“Zelf werk ik graag fysiek in de ruimte. Ik werk bijvoorbeeld met vloerankers in de vorm van ronde matjes in allerlei kleuren. Ik vraag de coachee zo’n matje te kiezen voor zichzelf en voor de overledene. Als ze dan op het matje voor zichzelf staan en contact maken met het matje van de overledene, kijk ik goed wat er met het lijf gebeurt en vraag ik ook wat ze ervaren. Je kunt daardoor heel veel lijfelijke informatie opdoen zonder het in veel woorden te hoeven uitdrukken. Hoe ademt iemand, hoe staat iemand erbij? Je blijft uit het praten en gaat meer naar de energie die er is. Dat is waardevol, omdat iemand niet altijd woorden kan geven aan iets, of herinneringen heeft die verteld kunnen worden. Stel iemand is haar vader verloren toen ze een baby was. Dan heeft ze dat verlies niet bewust meegemaakt en kan ze dus geen herinneringen ophalen. Maar in het lijf is wel degelijk veel opgeslagen. Tijdens de eerste hechting met de moeder was er immers ook haar grote verdriet over het verlies van de partner en dat kan in heel het lijf van het kind verankerd zijn; dat zit dus heel diep in iemand, zonder dat het bewust opgeslagen is als herinnering. Iemand kan dat dan niet naar voren brengen door erover te praten, het is niet ‘ondertiteld’. Daar zijn andere manieren voor nodig.

Ik kan bijvoorbeeld de coachee vragen om op een matje te gaan staan en haar toestemming vragen om op een ander matje haar moeder te representeren. En ik reik uit naar de coachee, wat zie ik dan bij diegene (fysiek) gebeuren? Kan de coachee de uitreiking aannemen, of lukt dat niet omdat de moeder er niet voor haar was en niet kon voorzien in haar behoeften toen ze dat nodig had? Bijvoorbeeld omdat ze dat destijds niet kon door het rouwen om de verloren partner. Of omdat ze heel depressief was. Wanneer ik onvermogen of grote moeite zie om uit te reiken naar de ander, vraag ik: Wie zou er wel voor jou zijn, als jij daarnaar uit zou reiken? En zou je dat dan eens kunnen oefenen met diegene? Ik zoek dan samen naar iemand die zeer veilig en betrouwbaar is, want het is fijn als dat een succeservaring is.”

“Dat zijn hele waardevolle manieren om fysiek te werken aan iets wat nauwelijks naar voren zou komen door er alleen maar over te praten. Het zijn fysieke manieren om te werken aan iets wat vast zit. Aan iets wat de adem beneemt... en de mogelijkheden die dat kan geven om meer ademruimte te creëren en met volle teugen het leven weer in te ademen met alles wat er is, ook het verdriet.” ■

**Dr. Isolde Kolkhuis Tanke** is hoofd-redacteur van *Tijdschrift voor Coaching*, zelfstandig adviseur en onderzoeker, practor bij mboRijnland en docent/afstudeerbegeleider in diverse masteropleidingen. Ze is auteur van het boek *In de leerstand*.