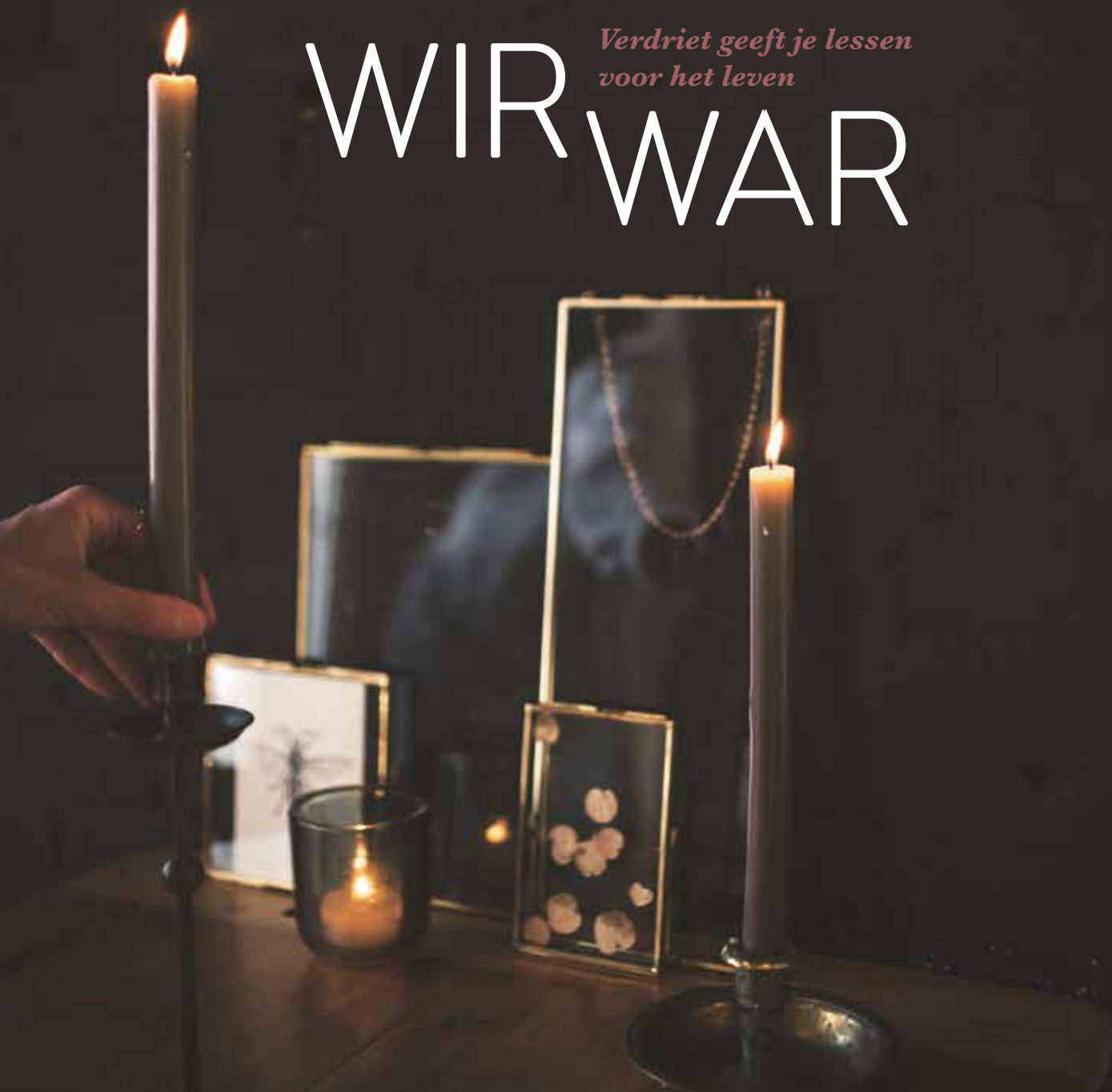


Rouw IS EEN WIRWAR

*Verdriet geeft je lessen
voor het leven*



THEMA

Tekst: Elleke van den Burg-Poortvliet

Beeld: Elisabeth Ismail

Als je iemand verliest van wie je houdt, zakt de grond onder je voeten weg. Hoe kom je er weer bovenop? En kunnen het gemis en verdriet – uiteindelijk – ook iets moois opleveren?

Tot aan het begin van dit jaar had ik het grote geluk dat ik nog nooit afscheid had hoeven nemen van iemand die heel dicht bij me stond. Maar toen overleed mijn schoonmoeder, vrij onverwacht. Ik vond het intens verdrietig én verwarrend. Na een weekend vol spanning en zorgen kregen we op maandagmorgen het bericht dat ze was gestorven. Een schok ging door mijn lijf, maar huilen deed ik niet. Ik denk dat ik nog niet bevatte wat dit nieuws betekende. Pas 's avonds, toen mijn man en ik na een lange, intensieve dag bij mijn schoonvader weer naar huis reden, kwamen de tranen, en ik kon ze niet stoppen. Ik besefte: nooit meer zou ik met mijn schoonmoeder praten. Nooit meer zou ze vol belangstelling meeleven met alles wat onze kinderen meemaken. Nooit meer zou ik merken dat ze zo blij met ons was. Nooit meer. Ik kon er niet bij.

Pleister

Het is enorm heftig als je iemand verliest van wie je houdt. Dat weet ook Riet Fiddelaers-Jas-

pers, expert op het gebied van verlies, rouw en trauma, en verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies. 'Als je iemand moet loslaten aan wie je gehecht bent, doet dat pijn. Net zoals een goed gehechte pleister die je van je huid moet trekken. Het zorgt voor stress en spanning vanbinnen. Dat gebeurt niet alleen als een dierbare overlijdt, maar ook als je afscheid moet nemen van je huwelijk, een vriendschap, je werk, gezondheid of huis. Kortom: alles waaraan je gehecht bent.' Je hebt tijd nodig om die stress te reguleren en dat is niet zo gek. Volgens Riet is rouwen 'leren dat iemand er niet meer is'. Je bent er immers zó aan gewend dat iemand in jouw leven is. 'Soms vinden mensen het gek dat ze tegen een foto van hun geliefde praten of aan het einde van de dag op hem of haar wachten, maar dat is heel normaal.'

Zwarte pagina's

Riet gebruikt nooit de term 'verwerken': 'Dan lijkt het alsof verlies overgaat, maar dat is niet

zo.' Ze gebruikt liever de term 'verweven'. 'Verlies lijden houdt een breuklijn in je leven in. Er is een leven voor en na het verlies. Die twee werelden moeten met elkaar verweven worden. Je hebt niet gevraagd om het verlies,

*'Je hebt niet
gevraagd om het
verlies, maar het
heeft wel een plek
in jouw levensboek
gekregen'*

maar het heeft wel een plek in jouw levensboek gekregen. Herstel begint als je die zwarte pagina's in jouw boek erbij kunt pakken en kunt zeggen: ik had ze niet willen hebben, maar toch horen deze pagina's nu bij mij, ze maken mij wie ik ben.'

Eiland

Hoe bereik je dat punt? Riet gebruikt nog een metafoer: 'Er is een eiland van verlies, waar het verdriet is, en een eiland van herstel, waar je het leven weer oppakt. Als je alleen op het eiland van verlies vertoeft, verdrink je in je verdriet, maar als je voortdurend op het eiland van herstel

bent, verdring je het verdriet. Het is de kunst om beide eilanden te bezoeken.' Iedereen doet dat op zijn eigen manier, zegt Riet. 'Soms willen mensen al na korte tijd weer aan het werk. Dan zegt hun omgeving vaak: ga je niet te snel? Maar werken kan structuur geven en als je lieve collega's hebt, kan dat juist helpen om na verloop van tijd ook naar het eiland van verlies te gaan.' Volgens Riet is het cruciaal dat je mensen zoekt, die jou kunnen helpen. 'Al is het maar één persoon. Je weet zelf vaak bij wie jij je vertrouwd voelt. Het gaat erom dat diegene bij jouw verdriet kan blijven, zonder oordeel kan luisteren, je steunt én stimuleert om op een gegeven moment ook weer de wereld in te gaan.'

Verschil

Onderzoek wijst uit dat geloven een 'beschermende factor' kan zijn bij rouw. Zelf heb ik dat zeker ervaren: het geeft me rust dat we voor mijn schoonmoeder hebben gebeden en ik vertrouw erop dat God haar met open armen heeft opgevangen. Marco van der Straten – die tot vorig jaar hoofdredacteur van *Visie* was en nu een eigen uitvaartonderneming en afscheidshuis heeft – merkt ook dat geloof een verschil kan maken. 'Christenen hebben een ander perspectief dan niet-gelovigen. In 1 Tessalonicenzen 4 staat dat mooi verwoord: we hoeven niet te treuren "zoals zij die geen hoop hebben" (vers 13). Dat wil overigens niet zeggen dat er geen verdriet is.

Hoop en gemis gaan samen. Ook in de Bijbel lees je zo veel verhalen waarin er ruimte is om te treuren, soms heel lang en intens. Die staan er niet voor niets.'

'In de Bijbel lees je zo veel verhalen waarin er ruimte is om te treuren, soms heel lang en intens'

Lessen voor het leven

Soms heeft de rouwperiode ook mooie kanten. Ik herinner me een appje van een collega. Ze stuurde een foto vol zonnebloemen, waarbij stond: 'Where there is sadness, love plants a garden of memories.' Dat trof me, want het was precies wat ik ervoer. We haalden in die eerste dagen zo veel warme, liefdevolle herinneringen op. Mijn man beseftte juist toen meer dan ooit hoe mooi de levenshouding van zijn moeder was. Marco reageert: 'Verlies zet je stil. Je gaat nadenken over het leven van degene van wie je afscheid neemt. Dat maakt dat je ook nadenkt over je eigen leven en hoe jij je verhoudt tot God: Waar ben ik mee bezig? Wil ik alleen maar rennen en vliegen? Hoe wil ik dat andere mensen op

mijn leven terugkijken? Verlies kan je lessen voor het leven geven.'

Herstel

Kun je er altijd weer bovenop komen? Zowel Riet als Marco is positief: er is bijna altijd herstel mogelijk. Marco: 'Veel mensen vinden uiteindelijk hun weg, al is dat soms pas na lange tijd. En als dat niet lukt, is het verstandig om professionele hulp te zoeken. Daar hoeft je je niet voor te schamen, dat is juist moedig.' Riet: 'Herstel betekent dat je niet meer dag en nacht met het verlies bezig bent, maar dat het is verhuisd naar de backoffice. Toch reist het verlies altijd met je mee. Soms gaat het een tijd goed, dan is er een trigger en val je terug. Rouw is een wirwar. Pas na een tijd zie je, terugkijkend, dat jij je op een stijgende lijn bevindt.'

BOEKEN

Riet Fiddelaers-Jaspers schreef verschillende boeken over verlies en rouw, zoals *Met mijn ziel onder de arm*. Haar nieuwste boek heet *Natrilijf; terugbuigen na de storm*.

Marco van der Straten schreef *Als ik in de hemel kom* en *Als leven rouw is*.

Ooit

Ik moet denken aan een kaartje van vrienden, dat op die bewuste maandagavond op onze deurmat lag. Er stond een gedichtje op:

Als ik buiten
Tranen met tuiten
Huil om jou
Met mijn bui
De aarde begiet
Kan dan met de tijd
Daar iets gaan groeien
Zodat ik op een dag
Met een glimlach
Uit al het verdriet
Toch iets moois
Zie bloeien

- ARIENA RUWAARD

Toen ik het las, begonnen mijn tranen weer te lopen, maar het troostte me ergens ook. Dat mijn schoonmoeder er niet meer is, is onomkeerbaar. Maar het is zo mooi en hoopvol als er – uiteindelijk – iets positiefs uit dit verdrietige proces zal voortkomen. Nu zie ik het nog niet zo scherp, maar wie weet, ooit, komt dat nog. ♥

'Herstel betekent dat je niet meer dag en nacht met het verlies bezig bent, maar dat het is verhuisd naar de backoffice'