

— o o —
pre-rouwen

ALS HET
AFSCHEID
NADERT

Tussen LEVEN en DOOD

Bij rouwen denk je aan de periode nadat je iemand bent verloren. Maar wéten dat het einde van een dierbare nabij is, kan ook al zorgen voor intens verdriet. ***Hoe kun je vooraf rouwen?***

Tekst YVONNE KUIKEN

“Ik ben verdrietig, maar ik probeer ook te genieten van de tijd die ons rest”

Sinds 2018 runt Joyce van der Giessen (56) samen met haar man René een hotel in Weißenbach am Lech, een dorpje in de Oostenrijkse Alpen. Dat is op ruim 800 kilometer afstand van haar moeder, wat op dit moment voor een groot probleem zorgt. Haar moeder is namelijk dementerend, een diagnose die pas werd gesteld toen Joyce al lang en breed was geëmigreerd. “Als ik dit allemaal had geweten, was ik waarschijnlijk niet aan dit avontuur begonnen. We komen zo vaak als we kunnen terug naar Nederland, maar dat is altijd te weinig.” Inmiddels is de moeder van Joyce 92, en komt het definitieve afscheid steeds dichterbij. “Drie jaar geleden werd ze geopereerd

“Soms denk ik ook: laat het **alsjeblieft** snel **voorbij** zijn”

aan haar darmen en in december 2021 brak ze tijdens een val haar heup. Drie maanden later viel ze weer, en brak ze opnieuw iets.” Een hoge leeftijd, dementie, de grote afstand, het hakt er allemaal flink in bij Joyce. “Aan de ene kant denk ik: laat het alsjeblieft snel voorbij zijn. Mijn moeder gaat hard achteruit en dit is niet hoe ze het ooit heeft

gewild. Aan de andere kant wil ik haar niet kwijt, al is ze er eigenlijk al niet meer helemaal. Het idee dat ik haar moet laten gaan, raakt me en het feit dat die dag steeds dichterbij komt, doet pijn. Wat ik voel is een mix van verdriet, ongeduld en acceptatie.”

Rouwgevoelens

Denken aan de dag dat je afscheid moet nemen van je ouders, roept bij veel mensen rouwgevoelens op. Zelfs als daar geen concrete aanleiding voor is. Henk Schut, universitair hoofddocent Klinische Psychologie aan de Universiteit Utrecht en gespecialiseerd in rouw en verliesverwerking: “Anticiperende rouw is het rouwproces dat begint voordat een verlies daadwerkelijk plaatsvindt. Het omvat de emotionele reacties en gedachten die ontstaan als je beseft dat een geliefde binnen afzienbare tijd zal overlijden.” Rouwen terwijl iemand nog leeft, dus. Want het besef dat de tijd die je met je dierbaren op deze aardbol hebt niet zo vanzelfsprekend is, doet wat met je. “Dat heeft impact en roept allerlei emoties op, zoals verdriet, ongeloof, zelfs woede”, aldus Schut. “Als je net anticiperende rouw ervaart, kan het moeilijk zijn om daarmee om te gaan. Gevoelens van pre-rouw kunnen ontstaan door iets alledaags, zoals zien dat je vader moeite krijgt met boodschappen doen, of door slecht nieuws van een oncoloog. >



“Behalve een persoon verlies je ook een stukje toekomst”

Maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Er hoeft zelfs helemaal geen duidelijke aanleiding te zijn om rouwgevoelens te ervaren. Schut: “Het is menselijk en zelfs normaal om in tal van situaties anticiperende rouw te ervaren. Zoals bij het besef ooit afscheid te moeten nemen van een zus of goede vriendin. Rouwen kan in de breedste zin van het woord.”

Sjoukje Groenheide (59) kan dit beamen. Zonder dat daar echt aanleiding voor is, wordt zij zo nu en dan door pre-rouw overvallen. “Het is een gevoel dat me uit het niets bekruipt. Op die momenten voel ik verdriet en word ik heel stil. Ik kan er een hele avond last van hebben. Gek genoeg voel ik dat verdriet vooral op drukke momenten. Je zou denken dat het me op eenzame of stille momenten bij de keel grijpt, maar het gebeurt juist als het druk is in mijn leven. Ik denk dan vooral aan mijn zoon, mijn kleinkinderen en mijn broertje, de mensen die ik absoluut niet zou kunnen missen in mijn leven. Dan moet ik mijn best doen om de tranen te verdringen.”

Herinneringen maken

Riet Fiddelaers-Jaspers is verbonden aan Expertisecentrum Omgaan met Verlies en begeleidt als rouwtherapeut mensen bij hun verlies. “Als er sprake is van ziekte, zoals het geval is bij Joyce, dan verlies je in sommige gevallen al veel voordat iemand overlijdt”, vertelt ze. “Dan is er dus al sprake van rouw. Je raakt je ouders of partner kwijt zoals je ze voorheen kende. Je verliest een stukje gezondheid, een stukje toekomst. Er wordt opeens een grens aangegeven.” Karin van der Helm (46) herkent dit. Haar

77-jarige vader kreeg jaren geleden de diagnose parkinson en sindsdien heeft ze veel en vaak afscheid moeten nemen. Afscheid van haar vaders gezondheid. Afscheid van de status quo. Maar nog geen afscheid van haar vader zelf. “Als klein meisje hield ik enkel zijn pink vast met mijn kleine handjes. Onlangs hielp ik mijn vader van de auto naar binnen en greep ik onbewust weer zijn pink. Toen besepte ik ineens dat dat kleine meisje haar grote, stoere papa aan het verliezen is. De rollen zijn omgedraaid.” De eerder genoemde grens komt daardoor in zicht.

“Mijn **toespraak voor zijn uitvaart** heb ik al aan hem voorgelezen”

Des te meer reden om de tijd die rest nuttig te gebruiken. Fiddelaers-Jaspers: “Anticiperende rouw stelt je in staat om dat wat je niet hebt, alsnog te krijgen. Het is een kans om onuitgesproken dingen te bespreken en te bedenken wat je nog echt samen wil doen.”

Klinisch psycholoog Henk Schut deelt deze opvatting. “Het biedt niet alleen de mogelijkheid om praktische zaken te regelen, zoals een uitvaart. Afhankelijk van de omstandigheden kun je ook een bucketlist samenstellen. Die hoeft niet alleen uit reizen en skydiven te bestaan. Samen herinneringen creëren voor later is ook een optie.”

Karin: “Mijn vader is een praktische man, dus hij is momenteel druk bezig met het regelen van zijn uitvaart. Toen ik bedacht

BRIEF AAN JEZELF

Anticiperende rouw komt in golven. Daarom adviseert rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers om een 'brief voor een sombere dag' aan jezelf te schrijven op een moment dat je je goed voelt. Dingen die je kunt opschrijven: wat zijn je passies? Wat brengt vreugde in je leven? Waarvoor ben je dankbaar? Op moeilijke momenten is het namelijk lastig om dat te bedenken. Hang de brief bijvoorbeeld op de koelkast, lekker in het zicht, zodat je regelmatig herinnerd wordt aan de lichtpuntjes in je leven.

PRIJS VAN DE LIEFDE

Het is hoe dan ook belangrijk dat je op een gezonde manier omgaat met pre-rouw. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met het verdriet om verlies en de dood. "Het is de prijs die we betalen voor liefde", zegt Henk Schut. "De enige manier om rouw te vermijden, is in je eentje op een onbewoond eiland gaan wonen. Maar dan heb je wel een leeg leven."

wat ik op de begrafenis over hem zou willen zeggen, besepte ik dat hij al mijn mooie woorden niet zou horen. Ik besloot ze nu al voor hem op te schrijven en aan hem voor te lezen. Ik ben blij dat ik dat heb gedaan. Nu heb ik in elk geval met hem kunnen delen wat ik wilde delen. Natuurlijk is het een dubbel gevoel: afscheid nemen van iemand die nog wel vijftien jaar kan leven. Dat anticiperende rouwproces begon pas echt toen ik besepte dat het leven dat hij wil leiden niet meer haalbaar is. Alles gaat moeizamer, hij heeft bij veel dingen hulp nodig. Het is een gekke gewaarwording: je bent verdrietig en tegelijkertijd probeer je nog te genieten van je tijd samen."

Stapje terug

Hoe ga je om met anticiperende rouw? Henk Schut: "Er bestaat geen wondermiddel. Mijn belangrijkste tip: doe gewoon je ding. Een stevige wandeling in het bos of een halfuur uitwaaien aan de kust. Dit is precies hoe Sjoukje Groenheide het aanpakt als ze wordt

overmand door naderend verdriet. "Ik zoek vooral afleiding. Een frisse neus halen met de hond, simpelweg even tv-kijken. Ik zoek manieren om mijn gedachten verzetten."

Ga het niet uit de weg, luidt de waarschuwing van deskundigen, hoe begrijpelijk en verleidelijk het ook is om verdriet te ontwijken. Riet Fiddelaers-Jaspers: "Iedereen heeft zijn eigen mechanismen om met verdriet om te gaan, maar het is belangrijk om voorzichtig te zijn met het gebruik van dempende middelen. Daarmee bedoel ik niet alleen alcohol of drugs, maar ook jezelf op je werk storten. Dan duw je de rouw weg en loop je het risico dat die je later inhaalt."

Volledig opgaan in het werk is aanlokkelijk, weet Joyce uit ervaring. In haar hotel is er altijd wel iets te doen. "Mijn werk is een fijne uitlaatklep, een manier om mijn gedachten te verzetten, maar ik verlies mezelf er niet in en voel goed aan wanneer ik me even moet ontspannen om alles op een rijtje te zetten."

Ook Karin merkt het als ze even een stapje terug moet doen. "Ik geef altijd ruimte aan mijn verdriet. De boel even de boel laten, met een kop thee en een dekentje op de bank de rouw onder ogen komen." Allebei goede manieren om met anticiperende rouw om te gaan, volgens de experts. □

— o o o —
**"ROUW IS
 DE PRIJS DIE JE
 BETAALT VOOR**

liefde"