

Omgaan met verlies en rouw

U hebt afscheid moeten nemen van iemand die u dierbaar was. En is. Want liefde houdt niet op bij de grens van de dood. Juist omdat u zoveel van iemand houdt, doet het pijn om hem of haar niet meer te kunnen zien, spreken en vasthouden. Verlies vraagt om rouw. U hebt (opnieuw) uw weg te vinden in een wereld die voor u voorgoed veranderd is.

Ieder rouwt op zijn eigen manier en zoekt zijn eigen weg. Kinderen en jongeren doen dat weer anders dan volwassenen. Vaak denken mensen dat het na een bepaalde tijd 'over en verwerkt' moet zijn. Er is echter géén eindtijd voor rouwen. En 'verwerkt'? Rouw is eigenlijk nooit klaar en zal ook na langere tijd af en toe aankloppen. Zeg nu zelf: je liefde is toch ook nooit klaar?

Zonder te rouwen gaat het niet

Rouwen doe je met alles wat in je zit. Je hebt verdriet, bent wellicht boos, angstig, eenzaam of opgelucht. Misschien ervaar je spijt, schuld of schaamte. Of je voelt een tijdje helemaal niets. Al deze gevoelens zijn normaal. Verlies heeft ook effect op je denken: concentratieproblemen, dromen, piekergedachten of vergeet-achtigheid kunnen voorkomen. In gedrag kan er sprake zijn van terugtrekken, opstandigheid, agressiviteit, onverschilligheid, huil- of woede-uitbarstingen. Ook je lijf doet mee; praktisch alle lichamelijke reacties kunnen voorkomen, van buikpijn tot paniekaanvallen en hartkloppingen. Tot slot kun je mogelijk twijfelen aan het belang van alles en aan wie je zelf nu bent nu jij je dierbare moet missen. Al deze reacties (en meer) zijn normaal in een tijd van rouw.

Rouwen is hard werken

Rouwen is een werkwoord. Er zijn taken, er is werk te doen. Dit zijn taken die door elkaar lopen en elkaar niet opvolgen in keurige fases. Je hebt het verlies te erkennen en te aanvaarden. Vaak is het moeilijk te geloven dat degene van wie je zoveel houdt, er niet meer is. Je weet het met je verstand, maar diep vanbinnen wil je er niet aan. Je leeft op de automatische piloot, het is meer overleven. Wat helpt, is goed afscheid nemen en je verhaal vertellen, steeds opnieuw. Het verlies roept ook vele gevoelens op, waarmee je hebt te dealen. Dat valt nog niet mee, juist omdat het een warboel is vanbinnen. Vallen en opstaan. Je pakt soms de draad weer op, maar het blijft een klus. Je zoekt stevigheid, een nieuwe basis. Wat je te doen hebt, is jezelf toestaan om pijn te voelen, jezelf uiten. Door te praten, schrijven, tekenen, muziek luisteren, sporten of iets anders wat bij jou past. Laat alles wat er toch al is, er ook zijn. Dat geeft je ruimte. Probeer maar eens.

Gemis en herinneringen

Jouw partner, vader, moeder, broer, zus, opa, oma, vriend of vriendin is er niet meer. Hoe moet het nu verder? Het is niet alleen het gemis zelf dat pijn doet. Er is ineens nog meer veranderd. Je kijkt terug naar hoe het is geweest. Belangrijk is om de herinneringen levend te houden en met anderen te delen. Tegelijk probeer je ook met de nabije toekomst bezig te zijn. Je hoeft immers niet altijd met je verlies bezig te zijn. Juist niet. Je geeft óók opnieuw vorm aan je leven, bijvoorbeeld met ander werk, een ander huis, een studie, nieuwe relaties en vrienden. Je leven is verdeeld in een tijd van vóór en een tijd van erna. Je richt je voorzichtig weer op de toekomst, zonodig met hulp van anderen.

Hoe kan je leven weer zinvol zijn? Op een dag ga je meer ruimte ervaren. Je gaat betekenis geven aan je verlies, zodat het deel van jouw leven wordt. Zoals een hoofdstuk in je eigen boek. Je pijn blijft deel van jouw verhaal en het blijft overleven op momenten dat de pijn van het verlies, vaak onverwacht, weer toeslaat. Een rouwproces is immers nooit klaar.

Geen logische volgorde

Alle rouwtaken lopen door elkaar; er is geen logische volgorde. Soms denk je dat alles weer oké is, maar ineens is het verlies er weer. Omdat het een speciale dag is, jullie liedje op de radio is of omdat iemand iets zegt wat je raakt. Het is steeds opnieuw nodig om je verlies aan te kijken; alleen dan wordt het een deel van je leven.

Je kunt het rouwproces vergelijken met een wond. Na een tijd komt er een litteken. Dit litteken blijft altijd bij je. Je kan het zien, maar je kunt er mee leven. Net als bij rouwen gaan de scherpe kantjes er na een tijd af, maar over gaan, nee. Het lijkt alsof je kunt zeggen: "Het ergste wat er kon gebeuren, is me overkomen en ik heb het overleefd. Nu ben ik klaar om het leven weer op te pakken".

Wat als het niet lukt?

Als verlies en rouw ongemak (blijven) opleveren of zelfs je leven overnemen, kan het goed zijn om begeleiding te zoeken. Wellicht herken je iets van het volgende: slecht voor jezelf zorgen; haperingen in het dagelijks functioneren (bijvoorbeeld het huis niet meer opruimen of geen boodschappen meer doen); jezelf afsluiten voor anderen; alleen nog over je verlies willen praten en geen belangstelling meer hebben voor anderen; helemaal niet over je verlies praten; niets meer voelen; jezelf de schuld geven; veel stemmingswisselingen, blijvende fysieke klachten zonder aanwijsbare oorzaak; slapeloosheid en piekeren; nergens zin in hebben; niet meer kunnen ontspannen; concentratie- en/of geheugenproblemen; veel onzekerheid blijven ervaren of angst om nog meer te verliezen. Als je deze klachten langere tijd ervaart, overweeg dan begeleiding. Rouw is geen ziekte, maar je kunt er wel ziek van worden.

Veerkracht

Veel mensen vinden de kracht om na een verlies weer verder te gaan, met of zonder begeleiding. Wat niet wil zeggen, dat dat gemakkelijk is. Mensen hebben echter veerkracht. Je hebt wellicht al eens versteld gestaan van je eigen kracht in tijden van verlies en teleurstelling. Daarbij is steun uit je vertrouwde omgeving zó belangrijk. Erkenning en gedragen worden door de mensen om je heen, geven bedding en troost bij elk verlies. Dat iemand vraagt: "Wat heb jij nodig?" Dat iemand er 'gewoon' voor je is, meevoelt en deelt in je verdriet.

Je laat het verlies niet los, je gaat het anders vasthouden. Het nieuwe zit niet in het terugkrijgen van het verlorene maar in jouw terugkeer. Zodat je het verlies kan 'verweven' in je leven. Het wordt deel van jouw verhaal.

Deze informatie is verzorgd door Jeanne van Mierlo, verlies- en rouwtherapeut van BrightBlue Coaching & Training.
Voor meer informatie kijk op www.brightblue-coaching.nl.

