

Artikel : 'Omgaan met rouw' van Prof. dr. E. Keirse
Uit : *Bijblijven*, 21 (2005), p. 18-26

Samenvatting

Erkenning geven aan verdriet betekent meer verlichting dan het wegduwen of verzwijgen. Ook al rouwen geen twee mensen op dezelfde wijze, toch kan men bij de meesten gelijkaardige belevingen en reacties terugvinden. In deze bijdrage wordt een model van verwerking beschreven als een rouwarbeid, die uit vier verschillende taken bestaat. Ten eerste: onder ogen zien van de werkelijkheid van het verlies. Ten tweede: ervaren van de pijn van het verlies. Ten derde: aanpassen aan het leven zonder de ander. Ten vierde: het verlies een plaats geven en opnieuw leren houden van het leven.

Telkens wordt aangeduid hoe men rouwenden kan helpen in het opnemen van deze taken, om uiteindelijk tot verwerking te komen. Er wordt duidelijk gemaakt dat rouw geen ziekte is, en wat het onderscheid uitmaakt tussen normale en pathologische rouw. Het geheel wordt afgesloten met enkele suggesties die het onbevooroordeeld luisteren naar rouw en verdriet kunnen stimuleren.

Inleiding

Vroeger behoorden fenomenen als rouw en verliesverwerking bijna uitsluitend tot het domein van pastores, familieleden en vrienden. Geleidelijk zijn ook artsen gaan beseffen dat er een verband bestaat tussen verlies, verdriet, ziekte en gezondheid. Onderzoek in de laatste twintig jaar heeft aangetoond dat rouwreacties kunnen leiden tot fysieke en mentale gezondheidsproblemen. Het werd ook duidelijk dat zorgverleners een cruciale rol kunnen spelen in het voorkomen van allerlei complicaties die met rouw kunnen gepaard gaan.

In de brede samenleving is rouwen nochtans een miskend proces geworden. Precies zoals de beleving van het sterven steeds meer teruggedrongen werd naar de privé-sfeer van het individu en zijn naaste familie, stellen we eenzelfde evolutie vast in het sociale gebeuren rondom rouw en afscheid. Tal van rituelen en gebruiken, zoals het dragen van rouwkleding, burenplichten en 'rites de passage', zijn weggefallen. De burens van vroeger zijn nu vervangen door de bedrijfsmatige bezigheid van begrafenisondernemers. Zij verleggen het accent van dienstbetoon en blijvende ondersteuning naar een kortstondige, commercieel georiënteerde betrokkenheid. Deze verschuiving in maatschappelijke betrokkenheid met betrekking tot directe rouwgebruiken betekent niet alleen een vermindering van opvangmogelijkheden voor mensen in verdriet, maar brengt ook mee dat tal van mensen elementaire kennis en ervaring missen op vlak van het normale verloop van een rouwproces en de specifieke noden van betrokkenen. Zo komt het herhaaldelijk voor dat mensen, zelfs hulpverleners, erg verwonderd zijn dat een vrouw na acht maanden het overlijden van haar echtgenoot nog niet heeft verwerkt. In de collectieve arbeidsovereenkomsten van organisaties worden drie dagen ingeschreven om rouw te verwerken. Daarna verwacht men dat iemand in staat is om het gewone leven te hervatten. In het werkmilieu, in

sociale contacten en zelfs in de relatie met de huisarts komt het verlies nauwelijks nog ter sprake.

‘De tijd heelt alle wonden’ is een opvatting die leeft bij veel mensen. Niets is minder waar. Het kan wel dat pijn mildert met de tijd, dat ze haar intensiteit verliest, maar de gevoelens van droefheid gaan daarmee niet weg. Het is niet het verloop van de tijd dat genezend werkt, maar de uiting van het verdriet in een periode van tijd, en de ondersteuning die men vindt bij anderen. Erkenning geven aan verdriet betekent meer verlichting dan het wegduwen, verzwijgen en opkroppen.

Twee casussen

André is 69 jaar oud. Twee maanden geleden is zijn echtgenote overleden na een ziekte die ongeveer tien maanden heeft geduurd. Vooral in de laatste twee maanden van haar ziekte heeft hij de kans gehad om zeer veel met zijn echtgenote te bespreken. Er was een frequent contact met de huisarts en er groeide een sterke vertrouwensband. Tot het laatste moment kon zijn echtgenote thuis worden verzorgd. Ze is ook thuis gestorven. Na het overlijden heeft André het gevoel dat hij zich maandenlang heeft kunnen voorbereiden op dat moment. Er is diep verdriet, maar ook een dankbaar gevoel omdat alles zo rustig is verlopen, met heel veel tijd voor elkaar. In de eerste twee weken na het overlijden krijgt hij zeer veel de kans om zijn verhaal te vertellen, en dat doet hem goed. Drie maanden na het overlijden komt hij op consult bij de huisarts met klachten van rugpijn en de vraag of hij misschien dezelfde aandoening heeft als zijn echtgenote. Bij haar is het ook op deze manier begonnen. Hij voelt zich voortdurend doodmoe, is erg vermagerd en heeft het gevoel niet meer vooruit te kunnen. Bij grondig lichamelijk onderzoek wordt geen fysieke verklaring voor zijn klachten gevonden.

Mieke is 29 jaar en thuisverpleegkundige van beroep. Op een vrijdagavond verongelukt haar echtgenoot. Ze blijft met drie jonge kinderen achter. Ze organiseert alles voor de uitvaart. Op de dag van de begrafenis en de dagen nadien wordt ze door iedereen geprezen omdat ze zich zo flink houdt. Haar reactie is dat ze er niets aan kan veranderen met te huilen, en dat ze als moeder met drie kinderen niet bij de pakken kan blijven neerzitten. ‘Ik moet vooruit. Mijn kinderen hebben daar recht op.’ Een week na de uitvaart hervat ze haar werkzaamheden buitenshuis. Volgens de omgeving beredert ze de situatie bijzonder goed. Tien maanden later stort ze volledig in. Ze is ontroostbaar verdrietig. Ze huilt de ganse dag en is niet in staat om haar werk verder te zetten. De zorg voor de kinderen kan ze niet langer aan. Voor de omgeving is niet duidelijk wat er gebeurt. Men denkt dat dit niet meer met de dood van haar man te maken kan hebben, aangezien die bijna een jaar geleden is voorgevallen en ze die zo goed verwerkt had. Het duurde voor Mieke echter zoveel maanden voor de volle realiteit, namelijk dat Jan voor altijd weg is en nooit meer terugkomt, tot haar doordrong. En op dat moment brak ook het verdriet door, als een overstroming die een bres slaat in de dijk.

Verlies is steeds anders

Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze, ook al kan men bij de meeste personen gelijksoortige belevingen en reacties terugvinden. Rouw is steeds uniek. Voor de partner is het verlies van de partner niet hetzelfde als voor de kinderen het verlies van één van de ouders, ook al is het dezelfde persoon die overleden is. Ouders die een kind verliezen kunnen heel verschillend treuren om dit verlies. Het kan lijken alsof ze elk een ander iemand verliezen. Ze kunnen in hun verdriet vreemden lijken voor elkaar. Op andere momenten of bij anderen kan het verlies van het kind hen ook zeer dicht bijeenbrengen en de relatie veel inniger maken dan voorheen. Het verwerken kan zeer verschillend zijn als men nog afscheid kon nemen en uitspreken wat nog onafgewerkt was, dan wanneer men plots met het overlijden wordt geconfronteerd door een ongeval of een gewelddadige dood. Elk verlies stelt zijn eisen. Er zijn gelijkenissen maar er zijn ook verschillen, en niet alleen moeten begeleiders daarmee rekening houden maar ook voor de rouwende zelf kan het een steun zijn hierover meer te weten.

Rouwen doet in de eerste plaats denken aan het verdriet na het sterven van een dierbaar iemand, maar alles wat het karakter krijgt van verlies van een dierbaar iets kan een rouwproces meebrengen: echtscheiding, ouders die geen kinderen kunnen krijgen, een miskraam¹, een perinatale sterfte², een verwachting die niet wordt vervuld, een promotie die niet doorgaat. Ontslag kan iemand ontwrichten zoals een sterfgeval dat kan, zeker als het gaat om iemand die veel in dat werk heeft geïnvesteerd. Pensionering betekent voor sommigen niet alleen verlies van werk maar ook van belangrijke sociale contacten, van positie, van status en van zelfwaardegevoel. Er wordt vaak voorbijgegaan aan de ingrijpende betekenis van bepaalde verliessituaties. Wie denkt er aan wat de dagelijkse confrontatie met een gehandicapt kind betekent voor de ouders, aan het verdriet van de bejaarde die graag in de vertrouwde omgeving was gebleven maar noodgedwongen naar een bejaardentehuis moet, aan het feit dat een rouwproces begint bij de diagnose van een ongeneeslijke ziekte, zowel voor de zieke als de familie, aan het geleidelijk verliezen van iemand door dementering?^{2,3}

Taken van rouwarbeid

Ook al wordt verlies op unieke wijze beleefd, toch ziet men reacties die herkenbaar door iedereen zijn. Verlies verwerken is rouwarbeid.⁴ Dit verklaart waarom verdrietige mensen zo moe kunnen zijn dat ze niet aan hun dagelijks werk toekomen. In de rouwarbeid onderscheidt men vier taken die moeten worden vervuld om tot verwerking te komen. Het woord 'rouwtaken' wijst erop dat de rouwende actief iets kan doen. Dit kan een krachtig tegengif zijn tegen de machteloosheid die de meeste rouwendenden ervaren. Het betekent echter ook dat anderen de rouwende kunnen helpen met het opnemen van bepaalde taken, zodat ze deze niet alleen moeten afwerken. Met de hulp van anderen loopt dit wellicht vlotter, op voorwaarde dat deze hulp adequaat is. Uit gebrek aan inzicht in wat verdriet verwerken eigenlijk inhoudt, hindert men vaak het verwerkingsproces in plaats van het te bevorderen. Deze vier taken moeten worden vervuld vooraleer de rouw voltooid is. Onvoltooide rouwtaken kunnen verder levensgeluk in de weg staan.

Eerste rouwtaak: onder ogen zien van de werkelijkheid van het verlies

Als iemand sterft, heeft de nabestaande vaak het gevoel dat het niet waar kan zijn, zelfs als de dood was verwacht na een langdurige ziekte. Men voelt een sfeer van onwerkelijkheid. Het verlies dringt niet in zijn volle dimensie door. Het wordt beleefd als een slechte droom of een nachtmerrie die weer overgaat. Eerste reacties in de zin van: 'Het is niet mogelijk', 'Het moet een vergissing zijn', 'Ik kan het niet geloven', komen frequent voor. Soms wordt de werkelijkheid pas ten volle duidelijk na maanden, zoals in de tweede casus wordt beschreven. Men kan het gevoel hebben dat men het wel wist, maar nog niet voelde.

Om met de rouw echt te beginnen, moet men het verlies erkennen

Als men het gebeuren ontkent of blijft verwachten dat de persoon terug zal komen, is er geen reden om te rouwen. De werkelijkheid onder ogen zien is niet gemakkelijk. Als iemand sterft, is er altijd een gevoel alsof het niet is gebeurd. Men kan zo intens verlangen naar de overledene dat men de overledene meent te zien, te horen, te ruiken.

Els

Els zag haar zoon aan de piano. Hij verongelukte toen hij 19 jaar was. Drie weken na zijn dood werd Els op zondagmorgen wakker omdat ze haar zoon piano hoorde spelen in de woonkamer. Zo werd ze vroeger vaak op zondagmorgen gewekt. Ze haastte zich naar beneden en zag hem aan de piano, haar lievelingsmelodie spelend. Toen ze haar handen op zijn schouders wilde leggen was hij verdwenen. Toen werd ze woedend. Boos op haar overleden man, omdat hij nu ook haar zoon had afgenomen. Boos op haar zoon, omdat hij niet voorzichtiger was geweest. Boos op zichzelf, omdat ze toestemming had gegeven dat hij uitging.

Dit soort hallucinaties of waanvoorstellingen hebben veel te maken met gewoontegedrag dat ook na het overlijden doorgaat. Men ontkent tijdelijk dat de persoon is overleden. Dat is normaal en mag niet worden geïnterpreteerd als ziekelijk. Als men de overledene aanziet, helpt dat om de werkelijkheid te laten doordringen. Daarom is het belangrijk het overleden lichaam te zien. Men raadt dit soms af, omdat de confrontatie te moeilijk zou zijn voor de nabestaanden. Vooral als iemand zwaar verminkt is na een ongeval zegt men soms: 'Probeer het beeld te bewaren zoals hij leefde'. Men staat echter voor de opdracht om de werkelijkheid van de dood te aanvaarden. Daarom is het van groot belang om te proberen de overledene, hoe ernstig verminkt ook, op te baren op een verzorgde wijze, zodat de familie kan komen groeten. Eventueel hoeft slechts een hand zichtbaar te zijn. Als men spreekt over iemand die niet toonbaar is, is de voorstelling vaak veel erger dan de werkelijkheid.

Begrijpen wat zich heeft voorgedaan

Naast erkennen van de werkelijkheid, is het voor de verwerking op de tweede plaats belangrijk te begrijpen wat zich heeft voorgedaan. Men heeft een verklaring nodig van het gebeurde, hoe en waarom dit gebeurde. De verklaring die men voor zichzelf aanvaardt, hoeft niet voor iedereen dezelfde te zijn. Dit is niet belangrijk, zolang deze verklaring maar de persoon zelf bevredigt. Een vrouw weigert bijvoorbeeld te geloven dat haar man echt zelfmoord wilde plegen, maar houdt het bij een ongeval. Als men geen verklaring kan vinden voor de dood, heeft men het vaak moeilijk met de rouwverwerking. Het kan een algemene angst creëren en men blijft zich afvragen hoe

dit kon gebeuren en wat er dan nog allemaal kan gebeuren. Het is om deze reden dat ouders vaak bijzonder grote moeite hebben het verlies van een kind door wiegendood te verwerken. Daar is geen echte oorzaak voor te geven, en men blijft vaak zoeken naar verklaringen. Dit zoeken is vaak een essentiële component van het rouwproces. Zelfs als er geen antwoord is, is het belangrijk deze vragen toe te laten. Het verwerken bestaat uit het stellen van de vragen, niet het vinden van de antwoorden. Het mogen stellen van de vragen kan helpen om het leven met vragen waarop geen antwoorden zijn, uit te houden.

Helpen

Men kan iemand helpen bij het verwerken van deze eerste taak door ervoor te zorgen dat de nabestaande de kans krijgt om de overledene te gaan groeten, ook iemand die ernstig verminkt is. Ook nauwkeurige uitleg over het gebeurde, waarbij niets wordt achtergehouden voor de nabestaanden, helpt om de realiteit te verstaan. Het is vaak nodig verschillende keren opnieuw de informatie over het gebeurde te geven, en herhaaldelijk te toetsen of het wel is doorgedrongen. Het is immers vrij normaal dat een gedeelte niet doordringt in momenten van verdriet.

Tweede rouwtaak: ervaren van de pijn van het verlies

Pijn toelaten

De tweede taak is het ervaren van de pijn van het verlies. Er is absoluut geen weg om de pijn heen. De enige weg naar verwerken is recht door de pijn heen te gaan. Alles wat iemand toelaat zijn pijn te verlichten of uit te stellen, verlengt het rouwproces. Men kan proberen er niet aan te denken of zich afsluiten voor de gevoelens als men eraan denkt. Men kan proberen het verlies te minimaliseren, of zich overconcentreren op het verdriet van de andere familieleden en geen aandacht geven aan het eigen verdriet. Manieren om de pijn te ontlopen kunnen werken voor een bepaalde tijd, maar het wreekt zich op de lange duur. Als men wil herstellen van het verlies, als men op een bepaald moment de pijn achter zich wil laten, als men opnieuw echt voldoening wil vinden in het leven, moet men de pijn ondergaan. Als de pijn niet wordt gevoeld, komt deze vaak op een later moment terug in de vorm van een of ander ziektesymptoom of afwijkend gedrag. Het probleem is dat men dan het verband niet meer ziet met het eerdere verlies en dat een ondersteunende omgeving minder beschikbaar is. Meest karakteristiek zijn de tijdelijke en hevige pijnscheuten. Dit zijn perioden van hevige angst en psychologische pijn. De overledene wordt op die momenten erg gemist en de overlevende snikt en huult. In het begin zijn de pijnscheuten erg frequent, na een paar weken neemt de frequentie af en komen ze enkel nog voor als iets het verlies in herinnering brengt.

Lichamelijke reacties

Ook al wordt rouw gewoonlijk hoofdzakelijk als een emotionele reactie gezien, men heeft altijd ook lichamelijke gewaarwordingen. Ongeveer elk soort lichamelijk symptoom kan een uitdrukking zijn van het verdriet. Men kan het lichaam en de geest van een mens niet scheiden. Sommigen laten hun rouw enkel tot uitdrukking komen in lichamelijke symptomen en reacties. Maar zelfs als men op het emotionele vlak adequaat rouwt, kan men nog verwachten dat het verdriet zich ook in lichamelijke symptomen uit. Het gebeurt, zoals in de eerste casus, dat men lichamelijke symptomen ervaart die identiek zijn aan deze waaraan de dierbare is overleden. Een goed medisch onderzoek van de klachten en symptomen is nodig, maar het is ook belangrijk dat men zich realiseert dat je je ook in lichamelijke klachten kunt

identificeren met de overledene. Rouwen betekent een zware belasting voor het lichaam en dat kan zich in een veelheid van lichamelijke reacties uitdrukken: verlies van eetlust of juist de neiging om te veel te eten, abnormaal gewichtsverlies, verminderde energie, overdreven vermoeidheid, wegvallen of juist versterking van het seksuele verlangen, lusteloosheid, agitatie, moeilijk in slaap komen en wakker worden midden in de nacht, uitputting, een gevoel van beklemming in de keel, een gevoel niet te kunnen ademen, zenuwachtigheid en spanning. Soms zijn lichamelijke symptomen de enige indicatie dat de rouw nog niet is verwerkt. In rouw heeft men minder weerstand en is men kwetsbaarder voor allerlei vormen van ziekte. Het is daarom zeer belangrijk dat men na een belangrijk verlies veel aandacht geeft aan de gezondheid en het lichamenlijk welbevinden.

Moeilijke momenten, die het verlies sterk in herinnering brengen, zijn vaak het ontvangen van de rekening van het ziekenhuis, het afhandelen van een levensverzekering, het inleveren van de identiteitskaart, momenten waarop men vroeger gezellig samen was zoals de zondagavond, verjaardagen, het eindexamen van de kinderen, vader- en moederdag, of het onverwachts in handen krijgen van een herinnering zoals de huwelijksring, een foto of een brief. Alles wat mensen emotioneel aanspreekt, kan in alle hevigheid de pijn van het verlies oproepen: de eerste krokussen in de tuin, de eerste zonnebloem, de paasbloemen, de eerste vakantiedag, de eerste schooldag, de eerste lentedag. Het verlies kan op de achtergrond raken en bijwijlen bijna verdwijnen, maar dan plotseling weer in alle hevigheid op de voorgrond treden op een moment dat men het niet verwacht. Soms gebeurt dit naar aanleiding van een bezoek of op een moment dat men aandacht krijgt van iemand. Bezoekers worden soms afgeschrikt door het grote verdriet dat hun bezoek oproept en denken dan vaak dat ze maar beter niet meer kunnen langskomen. Verdriet verwerken betekent echter de pijn doorstaan. Feestdagen zijn voor rouwenden vaak treurdagen, dagen van intens gemis en van groot verdriet.

Opstandigheid en agressie

De pijn van het verdriet komt ook tot uiting in opstandigheid en agressie. Deze agressie kan zich richten op iedereen. Protest en agressie zijn normale gevoelens, die moeten kunnen worden geuit en niet tegengehouden. De omgeving is vaak geneigd deze gevoelens af te remmen, omdat ze beangstigen. Vertrouwde personen die het meest nabij zijn, krijgen vaak ook de meeste agressie te verduren, omdat de rouwende zich bij hen veilig voelt. In echtelijke relaties reageren man en vrouw vaak hun agressie af op elkaar. Dit kan de relatie doen breken. Men vraagt zich dan af wiens fout of schuld het is, terwijl het de schuld is van de omstandigheden.

Schuldgevoelens

Pijn kan ook tot uitdrukking komen in schuldgevoelens. Er zijn in een (liefdes)relatie altijd aspecten die aanleiding geven tot schuldgevoelens achteraf, omdat een relatie nooit perfect kan zijn. 'Had ik maar meer zorg voor haar gedragen.' 'Waarom was ik soms zo kortaf?' 'Had ik hem niet moeten dwingen te stoppen met roken?' In plaats van te zeggen dat men zich niet schuldig mag voelen, werkt het adequater als men duidelijk maakt dat schuldgevoelens normale reacties zijn in een rouwperiode en dat het uitspreken ervan bevrijdend werkt. Dit betekent niet dat men schuldig is, maar het is een weg waarlangs de pijn naar buiten komt.

Helpen

Helpen bij het vervullen van deze tweede taak betekent niet de confrontatie met de pijn helpen ontlopen, maar de kans geven erbij stil te staan. Vrienden en familieleden durven vaak de naam van de overledene niet uit te spreken, omdat ze bang zijn hiermee pijn op te roepen. Ook artsen durven vaak bij een volgend consult het verlies niet aan te raken als de patiënt er niet zelf over begint. Een lichamelijke klacht is echter vaak een uitdrukking van verdriet. Men kan hier duidelijk maken dat verdriet een zware belasting is voor het lichaam, en dat het normaal is dat men allerlei lichamelijke klachten vertoont. Aandacht geven aan deze klachten zonder de onderliggende emoties te veronachtzamen is hier aangewezen.

Derde rouwtaak: aanpassen aan het leven

De derde taak is zich aanpassen aan het veranderde leven. Dit betekent ook weer iets verschillends voor elke rouwende, afhankelijk van wie de overledene was, hoe hun relatie was en welke rollen de overledene in hun leven vervulde. Wie of wat was dat kind voor de ouders, voor de broers en zussen? Voor elk van hen heeft dit kind een andere betekenis, omdat elk zijn relatie had. Welke betekenis had vader voor dit kind? Hij wordt gemist door de zoon aan het voetbalveld. De dochter mist hem als ze met haar studierapport thuiskomt van school of als haar fiets een lekke band heeft. Voor een weduwe kan het enkele maanden duren vooraleer ze zich ten volle realiseert wat het betekent te leven zonder haar echtgenoot. Het behelst alleen leven, alleen de kinderen opvoeden, alleen de financiën behartigen, alleen beslissen over de toekomst van de kinderen. Na het sterven van haar echtgenoot is de weduwe niet alleen haar wettelijke echtgenoot kwijt maar ook degene met wie ze lange gesprekken kon voeren, degene die haar aanvoelde, die haar knuffelde, die haar naar de winkel bracht, die samen met haar de geschenken voor de kerstboom uitkoos, die het gras maaide, die de belastingformulieren invulde. Het komt er nu op aan om nieuwe vaardigheden te leren en een oplossing te vinden voor de rollen die de overledene vroeger op zich nam. Dit gaat niet vanzelf en vaak gepaard met zeer veel emoties, zoals kwaadheid, groot verdriet, agressie, ontgoocheling en machteloosheid.

Helpen

Helpen in het opnemen van de derde taak bestaat uit telkens opnieuw luisteren naar wat deze aanpassing voor hen betekent en welke moeilijkheden dit allemaal meebrengt. Door steeds opnieuw te verhalen, helpt men mensen geleidelijk weer op verhaal te komen in het leven. En in het aandachtig luisteren kan men ook achterhalen wat de meeste moeite kost en waarmee men iemand kan helpen. Als de overledene wordt geïdealiseerd, kan men daar beter niet tegenin gaan maar geeft men de nabestaande de gelegenheid om uit te spreken. Geleidelijk zal er wel een getrouw beeld voor in de plaats komen. Het is normaal dat men iemand vooral mist in diens positieve aspecten. Als het gaat om idealiseren van een overleden kind door de ouders, kan men het best wat extra warmte en aandacht opbrengen voor de andere kinderen tot de ouders in staat zijn om hun aandacht opnieuw te verdelen.

Vierde rouwtaak: het verlies een plaats geven en opnieuw leren houden van het leven

De vierde taak bestaat erin het verlies een nieuwe emotionele plaats te geven in het leven. Dit betekent niet dat men niet meer van de overledene houdt of dat men hem vergeet. De intensiteit van de band wordt echter anders. Men komt er geleidelijk weer aan toe emotionele energie op te brengen voor het leven daarbuiten. Men leert opnieuw te houden van het leven en van andere mensen, niet meer alle aandacht gaat

naar het verloren leven. Velen hebben moeite met deze vierde taak, omdat ze vrezen dat ze de nagedachtenis van hun overleden echtgenoot, kind of ouder oneer aandoen als ze opnieuw leren houden van het leven of van andere mensen. Sommigen worden afgeschrikt door het vooruitzicht dat ook deze nieuwe relaties kunnen afbreken en met verlies kunnen eindigen.

Voltooiing van het rouwproces

Het rouwproces is voltooid als de vier taken zijn vervuld. Het is onmogelijk om een precieze tijdsduur voor een rouwproces aan te geven. De tijd die het vergt om een verlies te verwerken hangt af van veel factoren, bijvoorbeeld de relatie met de persoon die sterft, de manier van verwerken van de overlevende, de omstandigheden van de dood, het vroegtijdig karakter van de dood, de steun die men heeft ervaren in de verwerking, de wijze waarop het sterven werd meegedeeld, wat men heeft kunnen doen voor de persoon vóór het sterven, enzovoort. De veelheid van factoren maakt wellicht duidelijk dat niet zomaar te voorspellen is hoe lang de verwerking zal duren. Een periode van één tot twee jaar is geen lange periode om een belangrijk verlies te verwerken. Vijf tot zeven jaar is helemaal niet te lang om het sterven van een kind te verwerken. Een criterium van verwerking is dat men aan de overledene kan terugdenken zonder steeds intense pijn te ervaren, hoewel iets van de pijn van het verlies een leven lang duurt. Men kan dit vergelijken met het beeld van een schaduw. Verdriet na verlies vergezelt mensen doorheen hun verdere leven, zoals de schaduw van een mens hem overal vergezelt. De schaduw van een mens is soms groot en soms klein, soms ligt hij vóór hem, soms achter en dan weer naast hem. Soms ziet men hem en op andere momenten is hij onzichtbaar. Men kan een hoek van een straat omslaan en de schaduw ligt plots levensgroot vóór de persoon. Zo is het ook met verdriet. Het kan opeens levensgroot aanwezig zijn, als men het niet verwacht.

Jef en Rosa

Op de zondag van de plechtige communie voelden Jef en Roza zich intens verdrietig om hun zoontje Bart, dat twaalf jaar geleden gestorven was bij de geboorte. De meeste dagen voelden ze deze pijn niet meer, maar op de dag van de plechtige communie realiseerden ze zich ineens dat ook Bart zijn plechtige communie zou hebben gedaan als hij was blijven leven.

Erica

Erica loopt wenend de winkel uit. Haar beide ouders kwamen zeven jaar geleden om in een auto-ongeluk. Op deze zaterdagmorgen, zeven jaar later, wil Erica een nieuwe mantel kopen. Ze staat met een mantel in de handen als ze iemand hoort vragen: 'Mama, hoe staat me dat?' Een meisje van achttien jaar, haar leeftijd toen haar ouders verongelukten, heeft een jurkje gepast en poseert voor haar moeder. Op dat moment voelt Erica opnieuw haar gemis. Een stekende pijn welt op van haar hoofd tot haar voeten, de tranen rollen langs haar wangen. Ze laat de mantel vallen waar ze staat en holt de winkel uit. Overal waar ze loopt, ziet ze moeders met dochters en dochters met moeders. Thuisgekomen huilt ze een uur lang. Ze wist niet dat dit na zeven jaar nog zo intens pijn kon doen.⁵

Reacties op het verlies kunnen terugkeren rond verjaardagen en op andere momenten, zoals vaderdag of moederdag, een belangrijke beslissing in studie of beroep, het begin van een verkering voor het meisje dat geen vader heeft om haar verloofde aan voor te stellen, een huwelijksdag. Precies op de momenten waarop men verwacht enkel geluk te ervaren, wordt het gemis ook sterk voelbaar.

Het eindresultaat van verwerking is 'integratie' en niet 'vergeten'. Uit machteloosheid om met verdriet om te gaan, verlangt de omgeving vaak dat rouwenden vergeten. Vergeten is geen troost, het is ontkenning van het verdriet. Terugdenken aan iemand van wie men heeft gehouden en die gestorven is, roept altijd een zeker gevoel van droefheid op, maar de droefheid heeft niet meer het ontwrichtende karakter die ze vroeger had. Een goede afloop van het rouwproces is moeilijk te bepalen. Het bevat minstens de drie volgende aspecten, die nauw met elkaar in verband staan:

- men voelt zich weer meestentijds goed in het leven en kan opnieuw genieten van alledaagse dingen;
- men kan de problemen van het leven weer aan;
- men wordt minder in beslag genomen door het verdriet.

De eerste tekenen dat men vooruitgang maakt in een rouwproces worden vaak niet gezien. Het is nochtans belangrijk mensen te helpen deze te zien. Door op kleine aanwijzingen te leren letten kunnen mensen immers beseffen dat hun inspanningen niet tevergeefs zijn en dat evolutie en groei door het verdriet heen mogelijk is. Ook voor hulpverleners is het bemoedigend als men aan kleine tekenen kan zien dat iemand evolueert. In box 1 worden enkele indicaties weergegeven.

Box Indicaties van vooruitgang in de verwerking

1 Men realiseert zich dat men een aantal uren niet aan het verlies heeft gedacht.

2 Men kan zich voor korte periodes weer concentreren op het lezen van een boek of op wat anderen zeggen.

3 Tranen of gevoelens van boosheid zijn minder frequent.

4 Men kan bij momenten normale activiteiten weer hervatten, zelfs deze die aan het verlies herinneren.

5 Men kan nieuwe relaties aangaan, of opnieuw contact leggen met een vroegere relatie.

6 De schoolresultaten verbeteren.

7 Lichaamsbeweging, vroegere slaap- en voedingspatronen herstellen zich.

8 Men voelt zich minder down.

9 Men kan bij momenten opnieuw lachen zonder schaamte te voelen.

10 Men kan opnieuw luisteren naar anderen en zich betrekken

voelen.

11 De muziek die men associeert met het verlies moet niet langer meer voortdurend worden herhaald, of compleet worden vermeden. Het brengt ook niet meer volkomen van de kaart.

12 De herinnering doet niet meer steeds zo' n pijn.

Luisteren naar verdriet

Ook al weet men dat luisteren vitaal is op momenten van verdriet, toch voelt men zich vaak onbehaaglijk als men niet méér kan doen dan luisteren naar het verdriet. Hoe komt dit? Op de eerste plaats omdat het de luisteraar ook in contact brengt met eigen onopgeloste gevoelens van rouw en droefheid. Het sleutelwoord is hier 'onopgelost', want als men zijn eigen verdriet heeft verwerkt, zal dit minder voorkomen. Op de tweede plaats ervaren luisteraars vaak een gevoel van niet-adequaat zijn, omdat zij niet weten hoe te reageren. Men vreest dat men niet helpt als men geen antwoorden geeft of geen wijze woorden kan spreken. Op de derde plaats voelt men vaak een drang om eigen ervaringen met verlies te vertellen. Men denkt dat dit de ander kan helpen.⁶

Luister zonder te oordelen

Men moet proberen niet te oordelen, niet te moraliseren en niet te veroordelen. Zelfs als er momenten zijn dat men denkt dat wat de rouwende voelt niet meer juist is, moet men de rouwende niet vertellen hoe deze zich moet voelen. De attente luisteraar blijft alert aanwezig, receptief, en vermijdt conclusies te trekken.

Richt de aandacht op de persoon en op wat er gezegd wordt

Hiermee wordt bedoeld: onverdeelde aandacht schenken en niet denken aan wat men dadelijk zal antwoorden. Men moet ervoor zorgen dat men geen ongeduld uitstraalt of een schijnbaar rustige onbewogenheid laat zien. Een gerichte aandacht komt tot uiting in voortdurend oogcontact, een toegewende lichaamshouding en een gelaatsuitdrukking die aanmoediging uitdrukt.

Onderbreek niet

Laat de rouwende uitspreken, ook al heeft hij er moeite mee zijn woorden te vinden of zich uit te drukken. Probeer er niet tussen te komen. Poog geen onvoltooide zinnen op een eigen manier af te maken. Ook de stiltes mag men niet te vaak onderbreken. De stilte van de rouw kan zeer sprekend zijn.

Behoud een positieve kijk op het leven

In gesprek met de rouwende komt meer aan bod dan droefheid en pijn. Soms zal worden gepraat over de gewone dingen van het leven en op andere momenten over beangstigende ervaringen. Door in het luisteren positieve levenservaringen te bevestigen, door met vertrouwen naar de toekomst te kijken, onderhoudt men een positieve kijk op het leven. Men kan iets vertellen over wat de overledene en de rouwende hebben betekend voor het eigen leven of voor anderen. Men kan sterkten en kwaliteiten die men opmerkt bevestigen of ondersteunen. Men kan het vertrouwen

uitspreken dat het leven ooit weer perspectief zal krijgen, ook al kan de rouwende dat op dat moment niet zien.

Kom niet met rationele verklaringen

Rationele verklaringen betekenen zelden hulp, ook al vragen rouwendenden er zelf naar. Er zijn geen adequate antwoorden op de meeste waarom-vragen.

Suggesties zijn beter dan raadgevingen

De echte ondersteuner is iemand die niet komt met allerlei raadgevingen, maar die de ander helpt meer alert, meer bewust te worden van de eigen keuzen. Men kan bescheiden suggesties doen zonder zich tot een autoriteit te verheffen, zodat de rouwende zijn eigen weg kan vinden.

Vermijd bepaalde uitspraken

Sommige uitspraken illustreren meer de onmacht van de luisteraar om met verdriet om te gaan dan het medeleven met de rouwende. Vermijd daarom uitspraken als de volgende.

- 'Wees dankbaar dat je nog andere kinderen hebt.'
- 'Het leven moet verdergaan.'
- 'Je bent niet de enige persoon die dat meemaakt.'
- 'Probeer jezelf in de hand te houden.'
- 'Je bent nog jong.'
- 'Je kunt nog kinderen krijgen.'
- 'Ik weet precies wat je meemaakt.'
- 'Wees blij dat je hem zo lang hebt kunnen houden.'
- 'Het is waarschijnlijk het beste voor hem dat hij gestorven is.'
- 'Neem het niet zo erg op'.

Literatuur

1. Spitz B., Keirse M., Vandermeulen A. Omgaan met miskraam. Tiel: Lannoo; 2004.
2. Keirse M. Eerste opvang bij perinatale sterfte. Gedragingen en attitudes van ouders en hulpverleners. 2e druk. Leuven: Acco; 1990.
3. Keirse M. Omgaan met ziekte. Een gids voor de patiënt, het gezin en de zorgverlener. Tiel: Lannoo; 2004.
4. Worden JW. Grief counselling and grief therapy. London: Tavistock; 1983.
5. Keirse M. Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. 16e druk. Tiel: Lannoo; 2004.
6. Keirse M. Vingerafdruk van verdriet. Woorden van bemoediging. 7e druk. Tiel: Lannoo; 2004.

Copyright 2007, Bohn Stafleu van Loghum, Houten