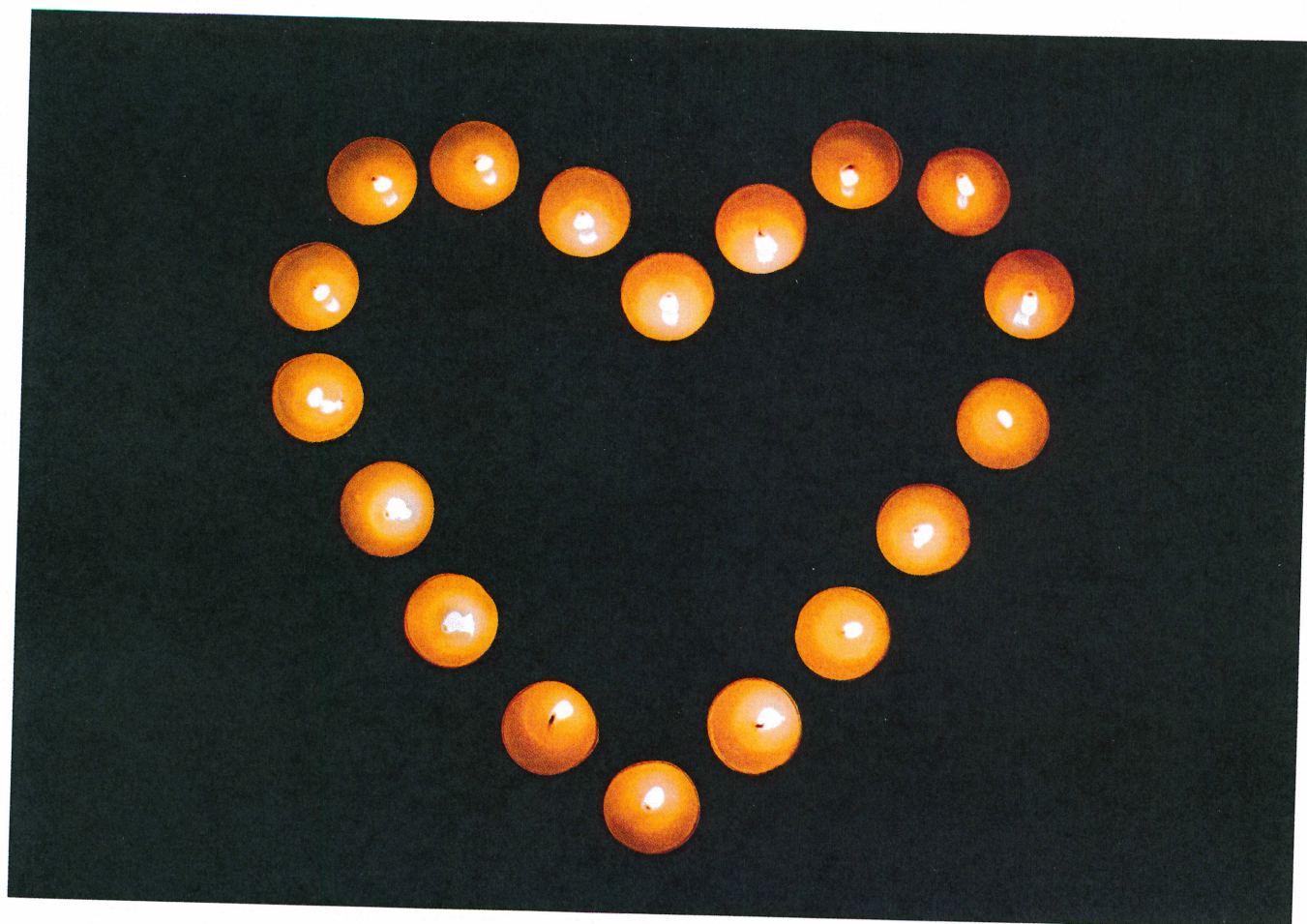


Hoe werkt rouw
en hoe kom je er
doorheen?

Rouw op je dak

Wie een dierbare verliest, komt in een periode van rouw terecht. Dat gaat met vallen en opstaan. Familie en vrienden spelen een belangrijke rol, maar weten zich vaak geen raad met de emoties van de rouwende. Dat kan beter.

TEKST Jop de Vrieze



Vol verwachting waren we. Ons leven zou op zijn kop komen te staan, en hoe! We zouden een zoon krijgen. Al maanden hadden we ons erop voorbereid. Spulletjes gekocht. Ons steeds een beetje meer papa en mama gevoeld. Wat waren we al gehecht aan dat schoppende wezentje in haar buik. We hadden zelfs al samen dingen meegemaakt, zoals die laatste vakantie met zijn tweeën – of eigenlijk de eerste met zijn drieën. Tot zes weken voor de officiële uitgerekende datum. Op 27 augustus stonden we met ons eerste kind in onze handen. Hij was helemaal af, volmaakt. Levenloos. In plaats van een tijd vol blijde verwarring en vertedering, brak er een periode van rouw aan. Maar hoe moest dat in godsnaam?

Rouw is het aanpassen aan de situatie die is ontstaan na het verlies van een dierbare. Dat klinkt eenvoudig, maar dat is schijn. Onderzoekers die

rouwende mensen bestudeerden met behulp van MRI-scanners, ontdekten dat door het verlies niet alleen veranderingen optraden in hersengebieden die te maken hebben met je stemming, maar ook met het geheugen, de waarneming, begripvorming en zelfs hartslag, spijsvertering en andere organen. Wie rouwt, is niet alleen vaak verdrietig, maar ook boos, ongeduldig, futloos of somber. Je kunt je zelfs bij vlagen extreem gelukkig voelen, bijvoorbeeld wanneer je elkaar stevig vasthoudt. 'Verlies van een dierbare is een soort fragmentatiebom,' zegt rouwpsycholoog Henk Schut van de Universiteit Utrecht. 'Er ontploft iets op allerlei fronten.' Ons leven stond inderdaad op zijn kop: we waren verweesde ouders geworden.

In de drup

De eerste weken na het verlies van onze zoon stonden in het teken van de uitvaart, van het versturen van geboortrouwkaartjes, maar ook van de vraag: waarom? Die zoektocht ging gepaard met heftige emoties, zoals machteloosheid en verdriet, zelfs woede. Volgens experts moet een rouwende verschillende fasen doorlopen. Dat is de erfenis van de Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004). Zij bracht »

Gordijnen dicht en drinken

De gordijnen dicht. Geen muziek of tv aan, doeken over de spiegels, niet proosten (maar wel veel drinken) en elke avond een kaarsje branden. Dat is grofweg hoe mijn schoonvader de eerste veertig dagen na het overlijden van zijn kleinzoon doorbracht. Hij komt uit Servië, waar deze rouwtijd nog heel normaal is. In Nederland was dat tot na de Tweede Wereldoorlog ook zo. Maar met de ontkenkelijking verdwenen ook veel rituelen. Die rituelen van toen waren weliswaar niet erg persoonlijk en creatief, maar gaven wel houvast en creëerden ruimte voor het verdriet. De laatste tijd zijn er weer allerlei rituelen in opkomst, ontdekten antropologen van de Radboud Universiteit Nijmegen. De nieuwe generatie heeft zich tegen de oude rituelen niet hoeven afzetten, dus die kan zelf shoppen in het aanbod. Zo is er een gigantisch assortiment aan grafstenen en urnen en laten nabestaanden soms een tatoeage zetten met daarin de as van hun dierbare. Ook organiseren veel uitvaartcentra een jaarlijkse lichtjesdag ter nagedachtenis aan de overledenen. De uitvaarten zijn steeds uitgebreider, informeler en persoonlijker.

» in de jaren zestig als eerste de psychologie van rouw in kaart en onderscheidde vijf fasen: ontkenning, protest, onderhandelen en vechten, depressie en vervolgens aanvaarding. 'Maar die fasemodellen zijn bullshit', zegt Schut, 'en kunnen zelfs averechts werken.' Schut maakte wel eens mensen mee die geen boosheid voelden na een verlies, en zich daar vervolgens zorgen over gingen maken. 'Dan span je het paard achter de wagen.'

Nog zo'n misverstand: 'rouw moet je verwerken.' Toen ik vertelde over mijn zoektocht naar de doodsoorzaak van mijn zoontje, liet menigeen zich in eerste instantie ontvallen 'dat dit vast goed zou zijn voor mijn verwerking'. Die goede hoop verbleekte toen ik na een maand of drie vertelde dat ik er nog steeds volop mee bezig was. Toen opperden mensen dat ik 'er toch binnenkort eens een punt achter zou moeten zetten'.

'Afval verwerk je, verlies niet,' zegt Riet Fiddelaers-Jaspers van het Expertisecentrum Omgaan met Verlies in Heeze. 'Dat leer je te dragen en een plek te geven in je levensverhaal. Een hoofdstuk dat er, of je dat nu wilt of niet, bij gaat horen.' Het is een mythe dat je na een jaar een heel eind bent. Er valt weinig zinnigs te zeggen over het tijdspad. Soms duikt de rouw weer een tijd onder om dan de kop weer op te steken. Rouwdeskundigen hanteren vaak een takenbenadering, die ontwikkeld is door de Amerikaanse psychiater William Worden. Wie rouwt moet als het ware een aantal klussen klaren. Allereerst moet je het verlies zien te accepteren. Daarnaast moet je de pijn voelen die het gevolg is van het verlies, je moet je aanpassen aan het leven zonder de dierbare, maar ook de dierbare emotioneel een plek geven in dat leven.

Houthakken

Grofweg zijn er twee manieren om met verlies om te gaan: je kunt constant met de dierbare en het verlies bezig blijven, of je kunt je leven oppakken en afleiding zoeken. Over het algemeen zijn vrouwen meer geneigd tot het eerste, mannen tot het tweede. Wie alleen het eerste doet, komt niet verder, wie alleen het tweede doet, geeft het verdriet geen ruimte. 'Veerkrachtig rouwen is af en toe het ene doen, en af en toe het andere, zoals in een roeiboot twee riemen nodig zijn om vooruit te komen', zegt Fiddelaers-Jaspers. Dat gaat vaak met vallen en opstaan. Al doende schrijf je je eigen 'gebruiksaanwijzing' voor het rouwen. Werk blijkt vaak afleiding te bieden. Die fles wijn die je hebt leeggedronken, blijkt de volgende dag niet zo'n goed idee. Er wordt tegenwoordig veel nadruk gelegd op praten, maar dat is niet voor iedereen de beste manier. 'Toen mijn moeder op ruim tachtigjarige leeftijd overleed, ben ik naar buiten gegaan en heb drie maanden hout staan hakken', zegt Henk Schut. 'En bij de begrafenis heb ik samen met mijn broer het graf dichtgegooid. Sindsdien zeg ik altijd: zoek naar wat voor jou het houthakken is.'

Bovendien is het belangrijk om je verdriet te doseren, zowel in snelheid als intensiteit. Je zou het kunnen vergelijken met een gloeiend hete kop erwtensoep: daar wil je je tong niet aan branden, maar je wilt hem ook niet helemaal koud laten worden. En als je te gulzig bent, word je misselijk, eet je te zuinig, dan blijf je onverzadigd achter. Het belangrijkste is dát je die soep opeet. 'Verdriet dat nergens heen kan, psychiatriseert', vertelt Dirk De Wachter, psychiater aan de Katholieke Universiteit Leuven. 'Je lichaam drukt je met lichamelijke symptomen



Hoe help je iemand in de rouw?

Wel:

- ▶ Een kaartje of bloemen sturen.
- ▶ Vragen waar de rouwende behoefte aan heeft.
- ▶ Concrete hulp bieden, zoals het koken van eten of een boekje waarvan je denkt dat de persoon er iets aan heeft.
- ▶ Zo nu en dan vragen hoe het ermee gaat, zonder te dwingend over te komen.
- ▶ Luisteren.
- ▶ Een knuffel of een korte aanraking.
- ▶ Ingrijpen als iemand zichzelf of anderen beschadigt, zoals een ouder die na het verlies van een kind zijn of haar andere kinderen verwaarloost.
- ▶ Soms concluderen dat jouw hulp even niet nodig is.
- ▶ Begrip tonen voor alle emoties, ook boosheid, angst en schuldgevoel.

Niet:

- ▶ 'Als ik iets kan doen, hoor ik het graag' zeggen.
- ▶ Niets van je laten horen.
- ▶ Het onderwerp negeren.
- ▶ Invullen voor de ander wat hij of zij nodig heeft.
- ▶ Adviezen en oplossingen geven over hoe iemand moet rouwen.
- ▶ Zeggen dat het vanzelf minder wordt of op een andere manier het verdriet relativeren.
- ▶ De stilte doden met allerlei vergelijkbare verhalen of bespiegelingen.
- ▶ Vergelijken met ander verdriet.
- ▶ Uitgebreid over je eigen verdriet gaan vertellen.

met je neus op de feiten.' Hij krijgt regelmatig patiënten met klachten als hoofdpijn, slapeloosheid en verslaving. Na doorvragen blijken ze vaak te maken hebben met rouw. 'Ze vragen mij of ik hun verdriet kan wegnemen. Nee, zeg ik dan, u moet er doorheen.' Volgens De Wachter is er in dat rouwproces een belangrijke taak weggelegd voor familie, vrienden en collega's: 'In goede tijden zijn vrienden vooral leuk. Pas bij verdriet ontstaat er nabijheid en komt liefde volledig tot zijn recht.'

Marokkaanse buurvrouw

Helaas gaat het in de praktijk vaak anders. We wensen elkaar 'sterkte' en hopen dat de ander er snel weer bovenop komt. Of we denken juist dat de rouwende alleen maar zit te sippen. Sommige mensen hebben zoveel moeite met de emoties, dat ze helemaal niets laten horen. Anderen proberen je te troosten, wat 'tranen wegnemen' betekent. Vaak begrijpen ze die andere emoties, zoals boosheid niet. Of ze zeggen pijnlijke dingen zoals een vriend van me: 'Ik kan me voorstellen dat je heel verdrietig bent, maar ik snap niet dat je je nu vader voelt.' Bij meerouwen komt heel wat inlevingsvermogen kijken, zegt Henk Schut, maar uiteindelijk is het eenvoudig: er zijn voor de ander. Op de dag dat wij na de bevalling thuiskwamen uit het ziekenhuis, bleven we aan het eind van de middag alleen achter. De koelkast stond vol eten, maar we hadden niet eens de puf om daarover na te denken. Toen ging de bel. Het was de Marokkaanse buurvrouw, die niet lang geleden ook haar zoon verloor. In haar handen had ze een grote couscous-schotel. 'Ik kan nu niet binnenkomen', zei ze, 'want we hebben zelf bezoek. We komen een andere keer wel even bij je zitten.'

Drie maanden na het verlies begint het plekje dat onze zoon heeft gekregen vorm aan te nemen. Afgelopen week stelden we een album samen, met foto's waar we de eerste weken nog niet naar konden kijken. De letters van zijn naam staan op de schoorsteenmantel. Zo nu en dan huilen we nog hard, bijvoorbeeld bij het filmpje van de vader die zijn zoon troostte na de aanslagen in Parijs, of bij het nummer *Hemel valt* van Typhoon waarmee de uitvaart eindigde. De ene week gaat het naar omstandigheden prima, de andere ronduit belabberd. Maar langzaam aan verandert het verdriet in iets moois. We zullen onze zoon altijd bij ons dragen, maar we kijken ook weer vooruit. Naar ons huwelijk, dit voorjaar bijvoorbeeld. Zoals één vriend me na een maand of twee stuurde: 'Tijd is een raar ding, maar je kunt er wel op vertrouwen.' **Q**