

Rouwen

Rouwen = jouw persoonlijk antwoord op ingrijpend verlies

Rouwen hoort bij het leven. Als mensen zijn we verbonden met anderen en het verlies van iemand die je graag ziet, doet pijn. Het is rauw verdriet. Diep van binnen. Of je geliefde nu dood is; je moeder ongeneeslijk ziek; je vriendin ver weg verhuist; of je ouders gaan scheiden, de vanzelfsprekende dagelijkse realiteit van gewoon samen zijn is weg. En je leven staat op z'n kop.

Vaak voel je van alles tegelijk: ongeloof, onmacht, onzekerheid, pijn, verdriet, boosheid, schaamte, of ook opluchting, dankbaarheid,... En soms is er geen plaats, of tijd om ook maar iets te voelen. Op momenten twijfel je of het ooit nog wel goed komt. En diep binnenin weet je dat het leven, jouw leven, nooit meer hetzelfde wordt. Er zal altijd een 'voor' en 'na' blijven.

Tegelijkertijd gaat het leven ook gewoon door. School, werk, boodschappen, vakanties, Nieuwjaar, de lente, uitgaan, nieuwe films, nieuwe relaties,... brengen actie, vriendschap, troost, liefde, verbondenheid, nieuwe dingen waar die ander geen deel meer van uitmaakt. Dat is vaak heel verwarrend.

Maar die twee dingen horen bij elkaar: het intense gemis en de goeie nieuwe dingen maken allebei deel uit van het rouwproces. Je probeert je aan te passen aan het gemis en daar horen het ene moment dikke tranen bij, het andere een brede glimlach om een mooie herinnering, of om iets tofs in het hier en nu. Het is normaal dat je heen en weer slingert tussen verdriet om wat was en plezier om wat is. In de rouwtheorieën wordt gesproken over rouw als een dual proces dat zowel verliesgericht als herstelgericht is.

Eigenlijk is rouwen het proces waarin je het gemis om wat was een plaats geeft in wat nu is. Het gaat niet om vergeten en afronden, maar juist om de manier van herinneren te vinden die bij jou past. Er zijn net zoveel manieren van rouwen als er rouwenden zijn. Ieder doet het op zijn of haar unieke manier.

Je kunt het je misschien voorstellen als het integreren van de hoofdstukken van je leven tot een boek met een samenhangend verhaal. Het verhaal van jouw leven, inclusief de zwarte bladzijden en de onderbroken verhaallijnen. En jouw verhaal maakt deel uit van een groter boek: dat van je familie, vrienden, levensbeschouwing of cultuur. In rouw herschrijf je jouw verhaal, herdefinieer je jezelf als personage.

Het is schrijven, schrappen, doorhalen, overschrijven, herformuleren, samenvatten, uitweiden,... Steeds opnieuw, een leven lang. Want er is geen duidelijk eindpunt. Want je levensboek is pas af als je overleden bent. In de tussentijd blijf je er mee bezig omdat nieuwe ervaringen ook je herinneringen kleuren en andersom verhaallijnen die iemand nalaat doorlopen in latere hoofdstukken. Dat is een continu proces van zin geven.

Dat continue proces van schrijven en herschrijven, van zin geven, doe je niet alleen maar met steun, aandacht en warmte van de mensen om ons heen. Meestal is dat genoeg om je evenwicht te hervinden.

Daarom hebben we dit bijstandspakket ontwikkeld om ouders, grootouders, familie, leerkrachten en andere volwassenen de instrumenten te geven om kinderen en jongeren in deze periode nabij te kunnen zijn. Professionele rouwtherapie hebben de meeste van hen niet nodig. Maar voor kinderen en jongeren die vastlopen in hun rouw is die gelukkig wel voorhanden, bij ons of elders.

Jong rouwen

Baby's, peuters, kleuters, kinderen, pubers, tieners en jongvolwassenen hebben een eigen taal om hun verdriet en gemis te uiten. Zij verwoorden hun gevoelens meestal niet in een gesprek maar signaleren hun onmacht, kwaadheid, verdriet en angst in het luisteren naar luide muziek, schoppen, snauwen, krabben, weglopen, apathie, eten, uithongeren, schrijven, tekenen, roepen, zorgen, stoere praat, ontkennen, roesmiddelen, tics,... Zij uiten hun verdriet door te DOEN.

Voor volwassenen (die op dat moment zelf ook een verlies te verwerken hebben) is dat gedrag soms moeilijk te herkennen als rouw, en om constructief mee om te gaan.

Zorg voor rouwendenden is in de eerste plaats werken aan draagkracht. Het is essentieel om daarin het ritme van de kinderen en jongeren te volgen en niet verder te gaan dan wat zij aankunnen. Hoe jong ze ook zijn, het komt er op aan om hen steeds te bevragen op wat zij nodig hebben in plaats van er van uit te gaan dat je wel weet wat nodig is. Er zijn geen pasklare antwoorden, wel het samen op weg gaan en zowel vragen als antwoorden te verkennen.

Er zijn/ nabij zijn, eerlijkheid, duidelijkheid en het benoemen van wat er is, zijn daarbij de wegwijzers. Een houding van 'je moet niets, je mag, en hoe kan ik je

daarbij helpen?'. Eerlijk zijn, ook in je eigen onmacht en verdriet, geeft een kind het gevoel dat zijn gevoelens er ook mogen zijn.

Authentieke zingeving veronderstelt wel dat zij over juiste informatie beschikken. Als volwassene betekent zorgen ook verduidelijken, inzicht geven, dingen bespreekbaar maken bijvoorbeeld in het steeds opnieuw benoemen en beschrijven van de realiteit. Het lichaam is dood, mama komt niet meer terug, opa ademt niet meer,... En dat steeds opnieuw totdat een kind het echt weet. Niet alleen worden zo onrealistische angsten voorkomen. Maar weten dat het nooit meer zo wordt als vroeger, creëert ook ruimte om een nieuwe, symbolische relatie met de overledene aan te gaan. In plaats van samen met oma naar de voetbal te gaan, herinnert haar levensmotto als screensaver haar kleindochter eraan dat 'meedoen belangrijker is dan winnen'; of neemt een zoon iedere eerste zondag van december de trein naar Knokke om in de branding bij het beeld van Folons 'mannetje met de hoed' zijn vader te herdenken met tranen die op andere plekken niet kunnen stromen.

Het ruimte geven aan gevoelens en zich opnieuw verbinden met de overledene is een creatief proces toegespitst op de leefwereld en eigenheid van dat specifieke kind. Het belangrijkste is in beweging te blijven/geraken. Niet opkroppen maar laten stromen en bijvoorbeeld kwaadheid te kanaliseren. Geef het een plek, ga ermee aan de slag. Maak bijvoorbeeld letterlijk een plek waar een jongere boos mag zijn, met kussens om op te kloppen, of de ruimte en toestemming om luid te schreeuwen. Het moet eruit!

Het is van belang om rust en veiligheid te creëren.

- Door onrust en bange gevoelens te beluisteren
- Door toestemming te geven om die gevoelens er te laten zijn: het is ok om boos of bang te zijn.
- Door zorg te geven door er iets mee te doen, het een tastbare vorm te geven en zo bespreekbaar te houden (bv in rituelen, in herinneringenboekje, en tekeningen, in,... al naar gelang de behoeften en talenten van de jongere)

Op deze manier geven kinderen en jongeren 'zin' aan het verlies. Laat hen daarbij hun eigen beelden van wat, bijvoorbeeld, 'dood' is. Je kunt deze samen verkennen maar vul deze niet voor hen in, of dring geen beelden op die voor jou zinvol zijn. Betekenissen, verhalen, sluiten aan bij hun beleving. Kinderen en jongeren 'kiezen' de beelden die bij hen passen, die hen de meeste veiligheid bieden. En ze hebben die nodig.

Rouwen betekent een nieuwe relatie aangaan met de overledene in het hierNuMaals. En jezelf zonder de ander opnieuw uitvinden. Want wanneer iemand overlijdt van wie je houdt, neem je definitief afscheid maar houdt niet op ze graag te zien. Niet langer tastbaar aanwezig krijgen ze een nieuwe plaats in ons heden en onze toekomst. Steeds opnieuw, continu in aanpassing op de veranderende realiteit van het leven, verandert rouw van vorm. Maar blijft aanwezig. Je leven lang. Hoe jong je ook bent. Want je bent wie je bent, met hen, met gebrek aan hen.

Yvon Bartelink
2 maart 2012