





# Niet meer samen...

**Rouw=**  
zoeken  
naar een  
nieuw  
evenwicht

---

Elk rouwproces is uniek. Of je nu rouwt na overlijden, een scheiding of het verlies van een baan. Het leven heeft een drastische wending genomen. Je rouwt en voelt je alleen. En dan komen de feestdagen er ook nog aan. Hoe ga je om met rouw, hoe ga je verder?

TEKST: MARJOLEIN VAN REST



“Het was een gigantisch rouwproces waar ik doorheen ging toen mijn ex en ik gingen scheiden. Toen ik er middenin zat had ik dat niet goed door, ik realiseerde het me later pas.” **Anouk Boering** (1967) was zeventien jaar lang samen met haar inmiddels ex-man toen hij iemand anders tegen het lijf liep. “Het was een afscheid van mijn partner, onze toekomst samen, het leven dat ik toen leidde. Als je partner overlijdt, heb je dat ook maar mijn man lééfde, dus ik moest ook nog dealen met de afwijzing.” ▶



# 'Rouw is een dynamisch proces dat niet in hokjes valt te duwen'



Rouw. We krijgen er vroeger of later allemaal mee te maken. Door het overlijden van een dierbare, een scheiding, onvrijwillige werkloosheid of ziekte. Jaarlijks overlijden in Nederland ongeveer 150.000 mensen – een veelvoud aan nabestaanden achterlatend, beëindigen ruim 65.000 koppels hun huwelijk en worden tienduizenden mensen ernstig ziek. Life-events die een mens danig uit het lood kunnen slaan.

Hoewel we rouw meestal in eerste instantie associëren met overlijden kan ook de impact van een scheiding, een ernstige ziekte of het verliezen van een baan echt voelen als rouwen. Want ook dan heeft het leven een ongewenste draai gemaakt, moet je afscheid nemen van wat je kende en liefhad en je een weg banen door verdriet en pijn op zoek naar een nieuw evenwicht.



## Het kan echt fysiek pijn doen

“Rouw is een heel stressvolle gebeurtenis,” zegt **Maarten Eisma** (1982), universitair docent klinische psychologie aan de Universiteit Groningen. “Rouwen doe je met je hele lichaam.” Al jaren doet Eisma onder-

zoek naar verliesverwerking en welke gevolgen dat op mensen kan hebben. “Het tast je immuunsysteem aan, veroorzaakt slaapproblemen, zware vermoeidheid, verlies van eetlust, het kan echt fysiek pijn doen. Het gaat met veel sterke en wisselende emoties gepaard: verlangen, eenzaamheid, boosheid, schuld, maar ook lusteloosheid.”

Elk rouwproces is uniek, benadrukt hij. “Het 5-fasenmodel, waar vroeger mee gewerkt werd, met onder meer ontkenning en woede, is inmiddels achterhaald. De vijf fasen werden als een keurslijf ervaren want een rouwproces is juist een heel dynamisch iets, het valt niet in hokjes te duwen. Iedereen gaat er op zijn of haar eigen manier mee om.”

De crux, denkt hij, is om een evenwicht te vinden tussen bezig zijn met het verlies en de gevolgen van dit verlies. Na een overlijden is er veel te regelen: de begrafenis, het opzeggen van abonnementen, kaartjes versturen, misschien een huis uitruimen. Ook na een ontslag is er genoeg te doen. Solliciteren, eventueel bij- of omscholing. Stilstaan bij het verlies kan er dan bij inschieten. “Doorgaan is goed, maar richt je niet alleen dáárop,” zegt Eisma.



Je kunt rouw niet wegstoppen, is ook de ervaring van **Carry van Lexmond** (1965). Tot twee maal toe verloor zij een partner. “Toen ik 30 was en opnieuw toen ik 52 was. Door die eerste ervaring had ik toen het de tweede keer gebeurde meer tools in handen. Ik wist ‘dit ga ik wel overleven’ en dat gaf me, ondanks het verdriet, toch rust.” Met Ronald, haar eerste man, was zij net gaan samenwonen toen bij hem de diagnose kanker werd gesteld. “We hadden een huis gekocht, zagen het helemaal voor ons. Maar toen die diagnose. Hij is drie jaar ziek geweest, drie jaar waarin we leefden tussen hoop en vrees.”

Na zijn overlijden ging ze weer snel aan het werk. “Dat gaf me structuur en was als een



warm bad waarin alles hetzelfde was, terwijl in mijn privéleven alles was veranderd. Er was veel aandacht voor mij, ze zijn ook met zijn allen op de begrafenis gekomen. Maar werk was ook een beetje een valkuil: zo hoefde ik niet stil te staan bij het verlies. Ik dacht: als ik begin met huilen stop ik niet meer, dan kom ik er niet meer uit. En ik wilde juist leven voor twee, voor hem en mij samen. Dan moest ik niet steeds gaan huilen.”

### Doorwerken, of niet?

Een werkomgeving waar ruimte en begrip voor het verlies is – helaas ervaart lang niet iedereen dat. Vakbond CNV stelde onlangs, op basis van representatief onderzoek onder 1100 werkenden, dat een op de tien ondervraagden die een dierbare heeft verloren een burn-out heeft gekregen door de combinatie van rouw en werk. Bijna de helft (44%) kon na het verlies van een dierbare een of meerdere dagen niet werken, een derde meldde zich kort ziek en 9% kon een lange periode niet aan de slag. Een kwart van de ondervraagden zegt achteraf te snel weer aan het werk gegaan te zijn.

Uit onwetendheid of ongemak worden werknemers aangespoord om er vooral de schouder onder te zetten en weer aan de slag te gaan. Hoewel miljoenen mensen te maken krijgen met het verlies van een dierbare en dit dus logischerwijze ook de werkvloer raakt, is er vaak nog weinig geregeld. Een flexibel op te nemen rouwverlof van twee weken zou volgens de ondervraagden een goed begin zijn.

“Je hebt geen idee wat je overkomt,” zegt Carry van Lexmond. “Je toekomst zoals je het verwacht had, valt weg. Ik kreeg allerlei klachten, psychisch en lichamelijk. Al tijdens Ronalds ziekte ben ik naar een therapeut geweest en nadat hij was overleden ben ik nog twee keer gegaan. Het is fijn om je verhaal te vertellen aan iemand die niet emotioneel betrokken is.”

Ook Anouk Boering schakelde de hulp in van een coach toen het duidelijk was dat haar huwelijk voorbij was. “Alles wat ik nu ga beslissen heeft gevolgen voor de rest van mijn leven, dacht ik gelijk. Waar ik ga wonen, hoe we het met de kinderen doen, hoe we met elkaar omgaan. We woonden destijds voor mijn ex’ werk in Bangkok. Daar ben ik gebleven tot het eind van het schooljaar van onze kinderen. Dat was op zich goed; ik heb toen ook mentaal afscheid kunnen nemen en me goed kunnen voorbereiden op de verhuizing naar Nederland. Maar het is een pad geweest, hoor. Alle emoties heb ik gehad: boosheid, verdriet, ontkenning, afwijzing. Ik moest me van hem losmaken, afscheid nemen maar tegelijkertijd met hem blijven dealen – want we hadden kinderen samen. En dan terug naar Nederland, waar ik een heel nieuw leven moest opbouwen, een huis zoeken, werk.”

### Weer leren genieten

Rouwen is de keerzijde van de liefde ervaren, schrijft de Belgische psycholoog Manu Keirse in zijn boek *Helpen bij verlies en verdriet, een gids voor het gezin en de hulpverlener*. In plaats van vijf fasen van rouwverwerking ziet hij vier rouwtaken in de rouwarbeid. Want rouwen, dat is hard werken, aldus Keirse. En onvoltooide rouwtaken kunnen verder levensgeluk in de weg staan.

De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien is het begin van het rouwwerk. Dan de pijn van het verlies ervaren, je aanpassen aan de wereld na dit verlies en ten slotte weer leren genieten en herinneringen bewaren. De taken zijn niet achter elkaar af te vinken maar lopen door elkaar heen, lijken soms voltooid en kunnen zich ook in een later stadium opnieuw aandienen.

Het belangrijkste dat je moet weten over verdriet na verlies, schrijft hij, is misschien dat het niet overgaat. Je leert ermee leven. Je werkt eraan en je probeert je ermee te verzoenen. Met de dood eindigt een leven, maar nooit de relatie. ►

## 9x zo helpt u iemand die rouwt

**1 NIVEA:** Niet Invullen Voor Een Ander. Rouw is heel persoonlijk, denk niet: ach, ze wil vast niet mee naar de film.

Misschien wil ze dat nu juist wél.

**2 Houd contact** Door even langs te gaan, een appje, even te bellen.

**3 Zeg nooit** dat iemand lang rouwt en dat het tijd is om eroverheen te komen.

**4 Ben bereid** te luisteren zonder advies te geven.

**5 Luister** meer dan je praat. Samen stil zijn kan ook waardevol zijn.

**6 Vraag** naar vandaag. ‘Hoe gaat het?’ kan een veel te grote vraag zijn. Vraag liever hoe het vandaag gaat.

**7 Herinner** de persoon die rouwt eraan dat je aan hem/haar denkt.

**8 Praat** Verdriet wordt niet groter als je over de overledene praat. Het kan juist troostend werken.

**9 Schrijf** iets persoonlijks op de condoleancekaart. Het hoeft niet heel lang of heel diepzinnig, een mooie herinnering aan de overledene kan al voldoen.



# ‘De een praat en huilt veel, de ander trekt zich terug’



## 7x zorg goed voor uzelf

Deze tips helpen om goed voor uzelf te blijven zorgen in het dagelijks leven:

- 1 Ga op normale tijden naar bed
- 2 Sta op tijd op en kleeft u aan
- 3 Eet drie keer per dag op vaste tijden
- 4 Drink genoeg water: van huilen, stress en alcohol droog je uit met vermoeidheid en geheugenproblemen tot gevolg
- 5 Drink liever geen alcohol, weinig koffie en gebruik geen drugs
- 6 Blijf als het kan gewoon werken
- 7 Zorg voor ontspanning door dingen te doen die u prettig vindt



### Vul niet in voor een ander

“De dood is de enige zekere factor in het leven,” zegt de Maastrichtse therapeut **Monique Rosier** (1963). “Maar er wordt het minst over gesproken. Het is vaak uit onhandigheid dat mensen de verkeerde dingen zeggen, of niets zeggen juist uit angst om iets verkeerd te zeggen. Maar ook kan het verdriet van een ander raken aan eigen verdriet. Terwijl het in een rouwproces juist extra belangrijk is om contact te blijven houden. Ga daarbij niet invullen voor een ander maar stel open vragen, luister. Hoewel rouw universeel is, doet iedereen het op zijn of haar eigen manier. De een praat en huilt veel, de ander trekt zich terug of verwerkt zijn verdriet door veel bezig te zijn.” Pas wanneer een nabestaande langdurig somber blijft en geen levenslust meer heeft of destructief gedrag ontwikkelt waarbij alcohol of drugs in het spel zijn, kan het tijd zijn om aan de bel te trekken.

Ik moet nu voelen wat er te voelen valt, dacht Carry van Lexmond toen haar tweede man Jo overleed. Hij was twintig jaar ouder dan zij en in de beginfase van dementie toen hij aan een hartaanval stierf. “Toen ik hem leerde kennen, dacht ik: dat is niet slim, maar we zijn ervoor gegaan. En daar ben ik blij om. Ik zou het zo weer doen, ook met dezelfde uitkomst.

Dat ik al eerder weduwe was geworden gaf mij rust, ik wist dat de lichamelijke klachten erbij hoorden, dat ik me daar geen zorgen over hoefde te maken. Dit keer heb ik veel meer gehuild. Het rouwproces was intenser – maar ook korter. Ik heb bovendien geprobeerd er opener in te zijn. Dat maakt het voor mensen om je heen makkelijker om je te helpen en daar heb je zelf ook een rol in. Ik organiseer nu korte vakanties voor mensen die in de rouw zijn. Omdat ik het zelf ervaren heb, vinden mensen het makkelijker om hun gevoelens met mij te delen.”

### Wees mild voor jezelf

Er is geen ‘goede’ manier van rouwen weet onderzoeker Maarten Eisma. Het blijft een zoektocht tussen bezig zijn met het verlies en met de gevolgen hiervan. Hoe mensen dat doen hangt af van hun persoonlijkheid, hun copingstijlen én de relatie die ze hadden met de overledene. Hoe dichterbij, hoe meer impact het meestal heeft. “Maar ook h<sup>o</sup>e iemand is overleden is van invloed; heb je afscheid kunnen nemen of was er sprake van een traumatisch verlies waarbij iemand door een ongeluk of zelfs moord is omgekomen?” Belangrijk blijft volgens hem dat je mild bent voor jezelf. “Laat voordoen wat zich voordoeft en deel je gevoelens. Mensen willen graag helpen maar weten vaak niet hoe. Er is geen vaste einddatum aan rouw. Dat betekent niet dat het altijd even hevig zal zijn, of dat je er tot het einde der tijden mee bezig bent maar dat je vrij bent verlies op jouw manier te ervaren en dat verschillen tussen mensen de ruimte kunnen krijgen. Mocht je toch het gevoel hebben dat je vastloopt, zoek dan hulp.” ■