

Rouwverwerking

Wie een groot verlies geleden heeft, komt terecht in een rouwproces. Het is een proces waarvan lang gedacht werd dat het zich in een aantal vaste stadia voltrok. Na een schokreactie volgde ontkenning, vervolgens woede, verdriet en uiteindelijk berusting. Een rouwproces heeft echter meer weg van een doolhof dan van een spoorlijn met een aantal stations. Het proces gaat gepaard met intense stress en heftige emoties, waaronder schuldgevoelens, boosheid, ontkenning, opstandigheid, verscheurend verdriet, wanhoop en radeloosheid. Geleidelijk aan neemt de heftigheid van de gevoelens af. Wordt eerst ondraaglijk lijden ervaren, later neemt dat de vorm aan van berustend verdriet om tenslotte over te gaan in een depressieve achtergrondstemming die soms jaren kan duren.

Tot de meest ondraaglijke en vaak levenslang durende rouw hoort de rouw die het plotselinge verlies van een dierbaar kind betreft. Vaak wordt echter vergeten dat rouw ook kan worden ervaren na het verlies van een ongeboren kind, of na het verlies van een baan, gezondheid, reputatie, een woning of woonomgeving. Of na het verlies van een man of vrouw door echtscheiding. Het lastige hiervan is dat het lijden veelal in stilte plaatsvindt. Niemand realiseert zich hoe intens en langdurig ook in deze gevallen kan worden geleden. Degene die gescheiden is, moet het doen zonder het meeleven en de belangstelling, zoals die vaak wordt ondervonden rond een begrafenis. Ook dan geldt trouwens dat vaak al kort na het verlies de belangstelling ervoor bij de omgeving lijkt te zijn verdwenen. Niemand zoekt je meer op, of vraagt eens aan je hoe het gaat.

Er is verschil tussen onverwacht verlies en verlies waar je op was voorbereid. Wanneer iemand bijvoorbeeld jarenlang ziek is geweest, zal dat bij de achterblijvenden vaak niet meer leiden tot de ervaring van ondraaglijk lijden en zal ook het verdriet veel minder intens zijn. Bij plotseling verlies is dit ondraaglijk lijden er wel. Verder brengt plotseling verlies vaker perioden van ontkenning met zich mee en kan de rouwende vaak nog lange tijd met de overledene praten, of denken dat hij of zij luistert.

Rouwverwerking is geen gemakkelijk proces. Het vraagt zeer veel energie en gaat dan ook vaak met een aantasting van de lichamelijke en geestelijke gezondheid gepaard. Er wordt wel gesproken van rouwtaken die uitgevoerd dienen te worden, wil het proces tot een goed einde worden gebracht. De eerste taak betreft het aanvaarden van het verlies. Soms is er alleen al therapie nodig om iemand bij deze eerste taak te helpen. In zo'n therapie wordt iemand keer op keer geconfronteerd met het feit dat iemand er echt niet meer is. Daar kan bij horen: het opruimen van iemands kamer of kleding, of het stoppen om met de ander te praten. Een tweede taak betreft het verwerken van de pijn, vaak bemoeilijkt door een omgeving die niet met intense emotie kan omgaan, of door de angst dat wanneer je toegeeft aan je verdriet het nooit meer zal stoppen. Een bezoek aan het graf of het bekijken van foto's kan horen bij deze taak. De derde taak behelst de aanpassing aan een leven waarin de overledene ontbreekt. Ineens kom je erachter hoeveel de ander voor je betekende en hoeveel hij of zij voor je deed. Dit moet je nu allemaal zelf gaan doen. Dat vraagt enorm veel van het aanpassingsvermogen en dat in een tijd waarin je

nauwelijks energie meer over hebt. Tenslotte dient de rouwende de overledene een plaats te geven en de draad van het leven op te pakken.

Wanneer is dit proces nu afgerond? Daar is moeilijk een vaste maat voor te geven. Ieder rouwproces verloopt anders. Niettemin wordt er vaak van uitgegaan dat normale rouw een jaar kan duren. Voor die tijd is er geen indicatie voor een rouwverwerkingstherapie. Eerst moet de tijd zijn werk doen. Wanneer iemand na een jaar nog steeds wanhopig is en ondraaglijk lijdt, of wanneer sprake is van depressiviteit, dan is hulpverlening zonder meer op zijn plaats. Om te kunnen nagaan of je het verlies verwerkt hebt, wordt vaak als kenmerk genoemd het kunnen denken aan of praten over de overledene zonder daarbij sterk geëmotioneerd te raken. Zoals ik eerder reeds zei: soms duurt rouw een leven lang. In elk geval laat elke wond een litteken achter. Een litteken dat na jaren nog steeds pijn kan doen, bijvoorbeeld op bepaalde dagen van het jaar.

De beschreven rouwtaken betekenen niet dat ieder mens het verlies op eenzelfde manier verwerkt. De één heeft het nodig er veel over te kunnen praten. De ander verwerkt het verlies juist in stilte. De verschillende stijlen kunnen vooral lastig zijn wanneer je als partners gezamenlijk een verlies moet verwerken. Het komt dan ook nogal eens voor dat groot verdriet eerder tot verwijdering in een relatie lijdt, dan dat het mensen nader tot elkaar brengt. Forceer de ander niet, maar gun de ander zijn eigen proces.

Rouw kan makkelijk leiden tot isolement. Je neemt het je omgeving kwalijk dat ze zo weinig belangstelling en begrip hebben laten blijken en verder leven alsof er niets is gebeurd. Hoe begrijpelijk ook: trek jezelf niet blijvend terug. Neem zelf het initiatief tot contact. Maak zelf een opening, door over de overledene te beginnen. Soms zegt een ander niets, uit angst je te kwetsen of oude wonden weer open te halen. Soms leidt een verlies juist tot contacten waar je niet echt blij mee bent: mensen die je te goeder trouw elke week opzoeken, terwijl je dit liever niet hebt. Bespreek dit eerlijk met hen. Zeg dat je hun goede bedoeling waardeert, maar dat ze je nu het beste helpen door wat minder vaak te komen.

Een complicatie bij rouw kan depressie zijn. Rouw en depressie kunnen erg op elkaar lijken. Het verschil is dat depressie - meer dan rouw - gepaard gaat met waardeloosheidsgevoelens en suïcidefantasieën en vaak schuldgevoelens met zich meebrengt die verder gaan dan de vraag of je het verlies niet had kunnen voorkomen en of je wel genoeg voor de ander hebt gedaan. Het onderscheid is belangrijk, omdat zeker in geval van depressie medicijnen het herstel kunnen bespoedigen. Raadpleeg bij twijfel de huisarts of een andere deskundige.

Tot zover wat informatie over rouw. Maak gebruik van hulp die beschikbaar is. Denk daarbij ook aan lotgenotencontact, zoals dat bijvoorbeeld mogelijk is via de vereniging Samen Alleen. En verder: informeer jezelf over rouw, zodat je je eigen reacties, die vaak zo intens en soms beangstigend kunnen zijn (denk aan hallucinaties) beter kunt plaatsen. Tenslotte: probeer de weg naar de Heere open te houden. Ook wanneer je opstandig bent, ook met je vragen over waar de ander nu is. Met de woorden van Psalm 10:14 'Gij ziet het immers; want Gij aanschouwt de moeite en het verdriet, opdat men het in Uw hand geve.'

Kees Roest