

Razend moeilijk, een rouwende vriend of vriendin. Hoe kun je steun bieden? Wel of niet over de overledene beginnen? Zeggen: je kunt me altijd bellen? Ervaringsdeskundigen en experts vertellen. 'Concrete hulp is een zegen.'

Door Maud Beucker Andreae

Hoe help je iemand die rouwt?

Ziekte en dood zijn de afgelopen maanden door de coronacrisis veel meer aanwezig. Hoe om te gaan met mensen die rouwen? Dat vinden de meesten van ons moeilijk. In de supermarkt duik je snel een ander pad in wanneer je die jonge weduwnaar van school tegenkomt. En als je afspreekt met die goede vriendin die net haar vader heeft begraven, draai je liever om de hete brij heen.

'De dood is een relatief nieuw taboe', zegt Julia Samuel in een telefonisch interview. Samuel is psychotherapeut gespecialiseerd in rouw, en auteur van het boek *Grief Works*. 'Vroeger werden mensen thuis opgebaard, droeg je zwarte

kleding als je in de rouw was. Tegenwoordig zijn er minder rituelen rondom de dood. Zo herkennen en erkennen we de dood minder.'

Ook de gewenning aan de positieve effecten van de geneeskunde vergroot de moeite die we hebben met doodgaan, van onszelf en van de omgeving. We gaan het zien als falen, van dokters of zelfs van de overledene zelf, van wie we vinden dat die moet 'vechten' tegen zijn of haar ziekte. 'Maar door de dood weg te duwen, ervaren we eigenlijk alleen maar meer pijn', zegt Samuel. 'Een tweede nadeel van die ontkenning is dat we verleren hoe

Soms is een rouwende boos: je laat me in de steek.

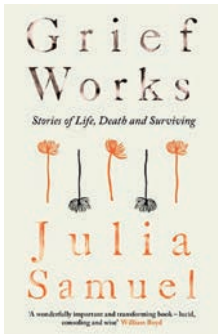




MEER LEZEN



● **Je bent jong en je rouwt wat**, Lianne van Sadelhoff, uitg. Das Mag.



● **Grief Works**, Julia Samuel, uitg. Penguin Books Ltd.

● Van Henriëtte Doosje verscheen onlangs **Levenskunst – Verhalen over leven, liefde en rouw**, uitgeverij Blooming.

● Emilie van Karnebeek en Xandra Niehe werken aan een (hand)boek over het verlies van een partner. Vooral de praktische kanten van het verlies van een partner en medeouder van je kinderen krijgen hierin aandacht. Van Karnebeek: 'Er zijn veel boeken over rouw, maar een boek over de praktische dingen miste ik.' Verwacht: begin 2021.

bij overlijden om te gaan met het verdriet van nabestaanden.' Twee ervaringsdeskundigen en twee rouwtherapeuten, onder wie Samuel, vertellen over verschillende processen van rouw.

Ontheemd en ontredderd

Ruim twee jaar geleden verloor Lianne van Sadelhoff (30) haar moeder aan kanker. Van diagnose tot overlijden duurde acht maanden. Van Sadelhoff leefde in die tijd met haar moeder, vader en broertje van slecht nieuws naar nog slechter nieuws. 'Onze initiële instelling "we gaan van die laatste tijd wat moois maken" bleek achteraf naïef. Het was een verschrikkelijke periode.' Na haar moeders dood brak een misschien nog wel heftiger tijd aan voor Van Sadelhoff: 'Rouw is behoorlijk rauw.'

Ondanks vele lieve vrienden en haar familie om haar heen, voelde ze zich vaak alleen. Een herkenbaar gegeven voor veel rouwendes, zegt rouwtherapeut Henriëtte Doosje. 'Rouw is een heel grillig proces, veel nabestaanden voelen zich eenzaam in die emotionele achtbaan. Sommige emoties overrompelen.'

Ook Emilie van Karnebeek (50) werd overweldigd door onverwachte gevoelens, na het overlijden van haar man, acht jaar terug. 'Naast al mijn verdriet, voelde ik me vaak ontheemd en ontredderd. Een bijna existentiële vraag kwam op: "wie ben ik zonder Jeroen?". Het was er niet steeds, maar als het er was, dan was er een soort paniek.'

Van Sadelhoff werd verrast door gevoelens van jaloezie. 'Rouw haalde soms het slechtste in mij naar boven. Als ik met een vriendin afspraken haar moeder belde, dan voelde ik afgunst. Ook het beeld van een moeder en dochter samen

shoppend in een winkelstraat stak me enorm. En soms voelde ik me dan weer schuldig om mijn jaloezie.' Ook schuldgevoelens ten opzichte van de overledene kunnen opkomen bij nabestaanden. Doosje: 'Laatst sprak ik een vrouw die ontzettend kwaad kon zijn op haar overleden man; dat hij haar in de steek had gelaten met hun twee kinderen. Tegelijkertijd schaamde ze zich voor haar boosheid.'

Geen rouwrooster

Rouw is een individueel proces. Julia Samuel stelt: 'Een van de misvattingen rond rouw is dat iedereen door dezelfde stadia van ontkenning, boosheid en verdriet gaat. Dat klopt niet. Er zijn mensen die nooit woede voelen, anderen blijven erin hangen. Dat geldt voor alle emoties.'

De plotselinge dood van een geliefde kan voor trauma zorgen, zegt Samuel. 'De abruptheid ervan is zeer intens, de kans om afscheid te nemen ontnomen.' Maar het is ook niet gezegd dat, wanneer de rouwende iemand heeft verloren aan een langdurige ziekte, hij of zij al een 'voorsprong' heeft in de rouw. Van Karnebeek beaamt dit: 'Jeroen is zes jaar ziek geweest, toch begon ik pas met rouwen toen hij er niet meer was. Tot die tijd had ik het gevoel samen met hem op een slingerweg te rijden, waarbij we niet wisten na welke haarspeldbocht we in de afgrond zouden storten. Toen het eenmaal zover was, kwam het definitieve van zijn dood heel hard binnen. Ik kon me in de aanloop ervan niet voorstellen hoe voorgoed zou voelen. Ook doordat we ondanks alles zo gelukkig met elkaar waren en nog veel mooie dingen hebben kunnen doen, samen en met onze drie kinderen.'

Er bestaat geen algemeen 'rouwrooster', wel zijn er veel mythes rondom het proces. Een daarvan is dat je als rouwende na een jaar het ergste hebt gehad. Samuel: 'Vaak begint dan pas het besef enigszins in te dalen dat degene er echt niet meer is. En het is tegelijkertijd vaak het moment dat de omgeving wat minder aandacht aan het verlies gaat geven, wat het extra schrijnend maakt.' Doosje vult aan: 'Ook een fabel is dat vooral de eerste feestdagen het moeilijkst zouden zijn. Onzin. Soms is pas de tiende kerst een mokerslag.'

Volgens Samuel en Doosje is dan ook de eerste en misschien wel meest belangrijke les die je als omgeving in je oren moet knopen: rouw is niet lineair en gaat nooit voorbij. De pijn wordt in de loop van de tijd misschien minder alomane, maar in periodes, bijvoorbeeld bij feestelijke mijlpalen als een eindexamen of een bruiloft, snijdt het verlies weer als een mes door het hart. En op de meest onverwachte momenten, bij het horen van een liedje of het proeven van een gerecht, kan verdriet de kop opsteken, als een hagelbui op een zomerse dag.

'Je kunt me altijd bellen'

Van Karnebeek had een vriendin die haar de eerste jaren de avonden voor de verjaardagen van de kinderen hielp met het ophangen van de slingers. 'Een godsgeschenk, want wat vond ik dat moeilijke momenten.'

Lianne van Sadelhoff vertelt: 'Verdriet overvalt me bij anderen mijlpalen. Als vriendinnen kinderen krijgen, denk ik: mijn moeder zal nooit oma worden. In de eerste jaren na haar overlijden werd ik vooral met het verleden geconfronteerd, ik dacht aan wat

'Fabel: de eerste feestdagen zijn het moeilijkst. Soms is de tiende kerst pas een mokerslag'







TIPS OM IEMAND DIE ROUWTE STEUNEN

● Vraag niet 'Hoe gaat het', dat is vaak een te grote vraag. Maak je interesse concreter: 'Hoe gaat het vandaag/deze week/afgelopen maand?' Of: 'Hoe was het bij de notaris/bij je schoonouders/in Drenthe?'

● Spreek je de rouwende vaak (een paar keer per week), dan hoeft je niet elke keer naar het gemoed te vragen. Andere onderwerpen zijn vaak heel welkom.

● Vraag wat je voor diegene kunt doen en waar hij of zij behoefte aan heeft. Als de rouwende het niet goed weet, opper zelf praktische dingen als rijbeurten overnemen of de administratie of de was doen. En doe de dingen met de rouwende die jullie altijd al samen deden; ben je de tennispartner of filmmaat, stel die activiteit voor.

● Durf op je bek te gaan. Vind je het eng om over de overledene te beginnen, doe het toch. Vraag waar de rouwende behoefte aan heeft, benoem desnoods je eigen ongemak ('Ik vind het lastig in te schatten...'). Als

je wordt afgewezen – 'Ik wil er niet over praten' – is dit niet erg. Rouwtherapeut Henriëtte Doosje: 'Wees in je goede bedoelingen ook mild naar jezelf. Je kunt het steunen van een rouwende nooit perfect doen.'

● Bedenk ook dat jij waarschijnlijk niet de enige bent in de directe omgeving van de rouwende. Als hij of zij er met jou niet over wil praten, hoeft je je niet direct zorgen te maken. Ten eerste heeft niet iedereen de drang om continu te delen. Daarbij kan het heel goed zijn dat de rouwende dit wel met anderen doet; check dit indien mogelijk bij de omgeving.

● Stel geen tijds-limiet aan het verdriet. Lianne van Sadelhoff: 'Vragen als "Heb je het al een plekje gegeven" of "Gaat het weer een beetje" vallen bij mij verkeerd. Het voelt alsof je er al overheen moet zijn.'

● Misschien niet de eerste weken of maanden, maar daarna geldt: bespreek ook je eigen sores, een onbenullig werkdilemma of

een irritatie met je partner. Auteur Julia Samuel: 'Rouwenden willen ook deel blijven uitmaken van jouw leven.'

● Je hoeft niet altijd te praten over de overledene of het rouwproces, maar het is wel fijn als je laat weten dat je weet wat er speelt. Emilie van Karnebeek: 'Ik snap de angst totaal, maar ik weet inmiddels: een knipoog of knikje – oftewel: ik zie je verdriet – wordt enorm gewaardeerd.' Lianne van Sadelhoff beaamt: 'Natuurlijk heb ik niet per se zin om midden in de supermarkt over mijn dode moeder te praten. Maar een kneepje in mijn schouder is al voldoende.'

● Onthoud gesprekken en kom erop terug. Van Sadelhoff: 'Een appje "Hoe was je nacht" toen ik niet had verteld dat ik slecht slaap, vond ik bijvoorbeeld superfijn.'

● Maak een wandelingetje in plaats van thuis of in een café af te spreken. Samuel: 'Als er geen oogcontact is, geeft dat vaak juist ruimte voor het verhaal.'

we samen deden en hadden; de laatste tijd besef ik meer wat we nooit zullen gaan delen.'

Ook al is rouw een persoonlijk proces, toch vallen er algemene adviezen te geven aan de omgeving. Zo valt in het begin praktische hulp (bijna) altijd goed, maar aan de opmerking 'Je kunt me altijd bellen' heeft iemand weinig. Maak je aanbod specifiek, van koken tot schoonmaken en van oppassen op de kinderen tot helpen met de administratie. Rouwtherapeut Doosje: 'De kleinste dingen kunnen voor rouwenden huizenhoge obstakels lijken. Concrete hulp is dan een zegen.'

Emilie van Karnebeek herinnert zich hoe fijn ze het vond als mensen rijbeurten overnamen om de kinderen naar hun sporten te brengen. 'Dit soort praktische dingen had ik echt nodig. Ik was vooral in de beginperiode een vergiet, alle meedenkhulp was welkom.' Ook de goede vriend van haar man, die gedurende vijf jaar elke maandagavond kwam eten, met de kinderen praatte en ze naar bed bracht, was voor haar heel waardevol. 'Hij had Jeroen beloofd er voor de kinderen te zijn, en heeft die belofte meer dan vervuld. En doet dat nog steeds.' De andere kant op, niet opgevolgd mooie woorden, heeft ze ook meegeemaakt. 'In de emotie kunnen mensen soms toezeggingen doen die ze niet nakomen. Denk goed na over wat je belooft, loze woorden doen onnodig pijn.'

'Houd de overledene levend' is een ander advies aan de omgeving. Ook als je misschien 'tweederangskennis' bent, is een kaart of bericht sturen altijd een goed idee. Lianne van Sadelhoff ontving zeven maanden na haar moeders overlijden een kaart van een oude

vriendin die ze nooit meer sprak. 'Toen moest ik wel even brullen.' Als je dichter bij iemand staat, is de overledene noemen bijna altijd een goed idee. Emilie van Karnebeek: 'Zo fijn als iemand zegt: "Wat had Jeroen dit mooi gevonden", of tegen een van de kinderen: "Wat lijkt je op je vader."' Ook Samuel raadt aan: 'Stuur af en toe een appje met een foto of herinnering, het geeft de rouwende zoveel troost. En blijf dat doen, al is het verlies jaren geleden.'

Blijf uitnodigen

Blijf de rouwende ook altijd uitnodigen voor etentjes en andere gelegenheden. Van Karnebeek: 'Alles in mijn leven en dat van mijn kinderen veranderde door het gemis van Jeroen. Mijn sociale leven wilde ik juist daarom het liefst zo veel mogelijk hetzelfde houden. Nodig iemand in de rouw dus vooral uit, laat hem of haar zelf bepalen of het fijn of te moeilijk is om te gaan.'

Van Karnebeek nam in de eerste periode veel uitnodigingen voor diners of feestjes aan, alleen al ter afleiding. 'Maar ik begrijp heel goed dat andere rouwenden liever wegblijven. De klap bij thuiskomst is enorm.' Lianne van Sadelhoff ging in eerste instantie alle sociale verplichtingen af. Maar de confrontatie met andermans geluk, van verjaardag tot babyshower, deed veel pijn. 'Toen zei mijn therapeut: "Het hoeft niet hè, je mag alles overslaan." Dat gaf veel rust.'

Op lange termijn geldt: schrik niet als iemand jaren na het verlies een korte of langere periode weer totaal van de kaart is. Doosje: 'Rouw is een wond die nooit helemaal heelt en bij het stoten af en toe weer opengaat. Het diepe verdriet dat dan ontstaat, wil niet zeggen dat iemand terug bij af is. Het hoort allemaal bij rouw.' De les: blijf af en toe checken bij een rouwende hoe die zich voelt. Ook al is het verlies van jaren geleden. □

Houd de overledene levend. 'Zo fijn als iemand zegt: "Wat had Jeroen dit mooi gevonden"'

