

IZB-Lichtspoordag 2024

Hand-out bij het thema 'Luisteren naar verlies en rouw'

Ds. Maaïke de Goei-Jansma

We onderscheiden 4 rouwtaken:

1. De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien. Als iemand sterft of als je met een andere vorm van verlies wordt geconfronteerd, heb je vaak het gevoel dat dit niet waar kan zijn. Het voelt onwerkelijk en het verlies dringt niet in zijn volle dimensie door. Het kan ook zijn dat je de werkelijkheid nog niet laat doordringen, omdat je nog niet in staat bent om het onder ogen te zien. De eerste taak is dus om de werkelijkheid wel onder ogen te leren zien.
2. De pijn van het verlies ervaren. Met 'pijn' wordt hier lichamelijke pijn bedoeld, maar ook (en misschien vooral) emotionele pijn. Gevoelens die dan naar boven komen zijn bijvoorbeeld: wanhoop, neerslachtigheid, angst, schuldgevoelens, boosheid, agressie, eenzaamheid. Wanneer je deze pijn achter je wilt laten, is het vaak zo dat je de pijn moet doorleven.
3. Aanpassen na verlies. Na een ervaring van verlies moet je je leren aanpassen aan de wereld om je heen. Wanneer je altijd met iemand samen hebt gewoond, sta je nu opeens alleen in het leven en moet je je leven op een bepaalde manier vormgeven. Je moet ook een nieuw beeld van jezelf vormen omdat je geen echtgenoot of echtgenote meer bent, maar op jezelf staat. Tot slot kunnen je geloof in het leven of in God en de toekomst, je waarden en je veronderstellingen in twijfel gebracht worden. Een gevoel van onrechtvaardigheid kan naar boven komen wanneer je kind sterft.
4. Koesteren van herinneringen en opnieuw leren genieten van het leven. Een lichaam sterft, maar niet de relatie die je met iemand hebt. Wat iemand je gegeven heeft, blijft bij je. Her-inneren betekent iemand in je innerlijk bewaren. Iemand blijft altijd een (speciale plaats) innemen in het hart van de nabestaanden.

Aanvullende tips met betrekking tot het omgaan met rouw en verlies in relatie tot de ander

- Niet vergelijken.
- Stel je vragen voorzichtig (mogelijk wil de ander er liever niet over praten).
- Dring niets op.
- Toon begrip als afspraken afgezegd worden.
- Hoe er te zijn blijft aftasten.
- Wees voorzichtig met de vraag/opmerking:
 - 'Hoe oud was hij/ zij?' (alsof leeftijd een excuus is voor het verdriet)
 - 'Je komt er wel weer overheen'
 - 'Ik begrijp je'
 - 'Wees dankbaar voor wat er was of voor wat je nog hebt'
- Probeer mensen niet op te beuren, maar laat gebeuren wat gebeurt. Door hen te willen richten op het positieve geef je de boodschap dat je hun pijn niet erkent.
- Er is geen magische formule om de pijn weg te nemen, ondanks je luisterende aanwezigheid en je attente zorg. Er is geen pijnstillertje voor emotionele pijn. Mensen moeten hun pijn nog steeds verdragen.
- Verdriet kan soms in nabije relaties minder goed gedeeld worden dan in professionele relaties.
- Soms mag je emoties begrenzen (iets doen, afleiding zoeken), met name bij mensen die lijden aan dementie.
- Mannen en vrouwen reageren dikwijls verschillend op rouw en verlies, waarbij mannen over het algemeen meer rationeel ingesteld zijn en vrouwen meer gevoelsmatig (ook al is dit geen algemene regel).
- Bij omgaan met rouw en verlies moeten we niet alleen denken aan het verlies van mensen, maar ook aan het verlies van lichamelijke functies (beperkingen) of materiële zaken (niet meer thuis kunnen wonen, bijv.).

Vormen van levend verlies:

Een kind met een handicap, chronische ziekte of psychische ziekte, een naaste of echtgenoot met een verborgen beperking, verbroken familiecontacten of een scheiding. Het kan gaan om een ongelukkige relatie. Iets wat je nooit hebt gehad, maar waar je wel erg naar verlangt. Het kan ook gaan over iets dat je bent kwijt geraakt: bijvoorbeeld je vertrouwen in mensen. Het verlies van lichamelijke mogelijkheden, mentale mogelijkheden zouden we hier ook onder kunnen rekenen.

Het betekent chronische rouw: het betekent rouw die als het ware met je meegaat, die steeds van kleur, diepte en vorm verandert. Elke dag of elke fase van het leven doet het verdriet zich anders voor. Je kunt er niet zomaar een punt achter zetten.

Met het oog op verschillende rouwtaken:

1. Het onder ogen zien. Bij levend verlies verloopt de rouw grilliger. De dood is onomkeerbaar en omgeven met rituelen. Bij levend verlies is er dikwijls onduidelijkheid of hoop, hoop op een wonder ook. Er zijn ook gemakkelijk meer vragen of er wordt schuldgevoel opgeroepen: Wat heb ik verkeerd gedaan, of wat kan ik anders doen?
2. Het rouwen zelf: Levend verlies komt steeds terug. Het gevaar is dan dat mensen hun emoties chronisch gaan temperen, ander zou het teveel worden. Vaak betreft het ook een verlies of verdriet waar minder steun of meeleven voor is. Ongezien verdriet betekent dikwijls ook ongetroost verdriet.
3. Ook de taak van het aanpassen is dikwijls moeilijker vanwege de voortdurende confrontatie.
4. De grootste uitdaging zit in de vierde rouwtaak: Het koesteren van herinneringen en weer leren genieten. Bij een scheiding of breuk worden ook de herinneringen aangetast. Een gescheiden man zei: Ik had liever een overlijden meegemaakt dan een scheiding.

Helpende tips bij levend verlies:

- Een ritueel kan heel helpend zijn. Bij een ritueel gaat het om erkenning. Je hebt niets te zeggen over de verliezen die je overkomen. Wel over hoe je er mee omgaat. Het is levenskunst om te ontdekken de balans te vinden tussen dat waar je invloed op hebt en dat wat je hebt te accepteren.
- Een brief schrijven en die voorlezen aan een vertrouwd persoon.
- Iets beeldend maken.
- Ergens iets neerzetten.

We komen in het bezoekwerk alle soorten verdriet tegen. We hebben onszelf als instrument, waarbij het dus van belang is dat we onszelf en ons verdriet goed kennen.

Boekentips:

- Manu Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet* (2017). Uitgeverij: Lannoo.

Deze hand-out is opgesteld door: ds. Maaïke de Goei – Jansma en drs. Rieke van de Lagemaat (beide geestelijk verzorger bij Charim)

Op de volgende pagina enkele gedichten die passen bij deze thematiek.

Gedicht

Al zou geen mens je meer omarmen,
al sta je eenzaam bij een graf,
laat Mij jouw koude hart verwarmen,
Ik ben jouw steun jouw stok jouw staf!
Ik laat je niet ten onder gaan,
Ik ben niet weg, maar opgestaan!

Al zou je nooit meer kunnen groeten
die je het liefste weer zou zien,
Ik wil met liefde jou ontmoeten
en bij je blijven bovendien:
Ik sla mijn armen om je heen,
Ik laat je nooit, geen dag alleen.

Al zou geen mens je meer omhelzen,
niemand je kussen voor de nacht,
Wat blijft is liefde: Ik omhels je,
trouw houd Ik over jou de wacht!
Ik deel je vreugde en je pijn –
Ik zal jouw Allerliefste zijn.

Schrijver: ds. A.F. Troost.

Dit gedicht is te zingen op de melodie van Gezang 429, Liedboek voor de Kerken, Wie maar de goede God laat zorgen

Troost

Als we woorden vinden
van Troost
kunnen
die woorden
lijken
op fakkels
waarmee we
het duistere land
van het verdriet
binnen gaan

Soms gebeurt het
dat we de ander
kunnen bereiken
en laten voelen
niet alleen te staan
en minder eenzaam te zijn.

Ina Sipkes-de Smit

Soms zoek je woorden
om te spreken,
soms zoek je woorden
voor een beetje troost.

Maar hoe je zoekt,
je vindt ze niet.
Zijn er wel woorden
voor intens verdriet?

Soms is een klein gebaar
voldoende,
een blik, een hand,
een arm om iemand heen.

Zo'n klein gebaar
zegt meer dan woorden,
en geeft het gevoel:
Je bent niet alleen!

Schrijver onbekend

Troost
Een gebaar
waarin je voelt
dat je niet alleen bent.
Een zacht gebaar
dat je zegt:
je mag er zijn
zoals je bent.

Phil Bosmans

Verdriet verandert

Verdriet verandert
jezelf, je binnenste, je hart.
Verdriet doet je
anders horen,
anders zien,
anders waarnemen,
anders voelen.
Verdriet maakt je
gevoeliger.

Verdriet verandert
je contacten,
je levenszin,
je levensverwachting.
Verdriet verandert je interesses.
Verdriet verandert
de mensen om je heen

Verdriet maakt je
vergeetachtig soms,
maar nooit vergeet je
wie eens jouw
leven anders maakte,
hoop,
zin en levenslust gaf,
een nieuwe kleur.

Verdriet verandert
ook zelf.
Zwaar als het kan zijn,
kan het anders worden,
lichter soms.
Maar nooit vergeet je wie eens
jouw leven anders maakte.

Verdriet kun je niet alleen
verdragen.
Verdriet kan anders worden
als er mensen meedragen!

Marinus van den Berg