

## Recensie Helpen bij verlies en verdriet

Tijdens de Lichtspoordag 2024 werd in de workshop 'Luisteren naar verdriet en rouw' aandacht gevraagd voor het boek 'Helpen bij verlies en verdriet'. Hierbij een recensie.

Manu Keirse (1946) is klinisch psycholoog en schreef een aantal boeken over rouw, verdriet en de laatste levensfase. Zijn boek 'Helpen bij verlies en verdriet' is het bekendst.

De inzichten en de kennis die in het boek worden verwoord zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en vijftig jaren luisteren naar mensen in verdriet. Het boek is goed leesbaar voor mensen die zelf rouw ervaren en mensen die anderen daarin willen bijstaan.

De leidraad die door alle hoofdstukken heen loopt richt zich op de drie dimensies van hart (invoelen), hoofd (verstaan en begrijpen) en handen (helpen). Er is aandacht en respect voor het feit dat iedereen verdriet op een andere wijze beleeft. Zo rouwen mannen over het algemeen anders dan vrouwen. De schrijver geeft tal van toegepaste inzichten voor alle leeftijdsgroepen (kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen) en benoemt een grote diversiteit aan verlieservaringen. Het verdriet van asielzoekers, verlies tijdens een zwangerschap en eenzaam verdriet dat niemand ziet en vele andere vormen komen aan de orde.

Op een nieuwe, frisse wijze beschrijft hij verschillende fasen van rouw. Het boek gaat in op verlies door de dood, maar besteedt ook aandacht aan andere verliessituaties die vaak ten onrechte onderbelicht blijven, zoals verlies van gezondheid, werk of toekomstperspectieven. Ook levend verlies (een chronische vorm van rouw) wordt niet geschuwd, evenals verdriet door geweld of onrecht. Juist omdat verlies zo verschillend kan zijn en ieder mens dit op een unieke wijze beleeft, vereist iedere situatie een ander 'medicijn'. Die tips zijn overigens niet als recept bedoeld.

Manu Keirse wil na jarenlange ervaring niet meer spreken over verdriet verwerken, maar verdriet overleven. Persoonlijk zou ik liever de uitdrukking 'verdriet doorleven' gebruiken. Zo ervaar ik zijn schrijven ook. Hoewel levensbeschouwing niet genoemd wordt is het naar mijn idee een prachtig bruikbaar boek dat ook in christelijk kring vrucht kan dragen.

Elk hoofdstuk is zo geschreven dat het ook apart gelezen kan worden. Zo kan er bij lezen en herlezen telkens weer nieuwe inspiratie uit gehaald worden. Tal van voorbeelden tonen ons dat rouwen niet gelijk staat aan afscheid nemen, maar aan anders leren vasthouden.

*Titel:* Helpen bij verlies en verdriet – een gids voor het gezin en de hulpverlener

*Schrijver:* Manu Keirse

*Uitgeverij:* Lannoo

**Door ds. Maaïke de Goei-Jansma**