

### **'Verdriet is de andere zijde van liefde'**

Dit boek is een volledige handleiding voor hulpverleners en mensen die geconfronteerd worden met verlies. Vele vormen van verlies komen aan de orde. Op heldere wijze en met een enorm empathisch vermogen schrijft de auteur over dit onderwerp.

#### **Meer weten kan helpen**

Dit hoofdstuk vormt een inleiding van zoals Keirse zijn boek noemt: *Een reisgids doorheen verdriet*. Hij schrijft: 'Iedereen weet dat verlies tot het leven behoort. Elk leven eindigt in sterven. Iedereen die ons dierbaar is, zal ooit komen te sterven. En toch bereiden weinig mensen zich hierop voor. (...) op de reis uit dit leven.' Dit boek richt zich tot mensen in verdriet en probeert inzicht te geven in wat ze ervaren en meemaken. Begrijpen wat rouw is, wat rouwverwerking betekent, is zeer belangrijk voor herstel. Ieder verlies is uniek. Geen twee mensen rouwen op dezelfde wijze. Ook andere ervaringen die het karakter hebben van verlies van een dierbaar iemand of iets kan een rouwproces meebrengen. Hij geeft voorbeelden: verlies van levensperspectief; van gezondheid; bij pensionering; echtscheiding; dementie.

#### **Tijd geneest alle wonden is een fabeltje**

Het is niet de tijd die geneest maar wat men doet met de tijd. Verdriet uiten en de ondersteuning krijgen van anderen is erg belangrijk om door het verdriet heen te groeien. Er bestaan geen recepten over hoe mensen moeten omgaan met hun verdriet. Voor de familie, vrienden en hulpverlener kun je zeggen '*door te luisteren wordt de nabestaande geholpen om zijn eigen antwoord uit te spreken.*'

#### **Verdriet verwerken**

Vroeger waren er rouwrituelen waardoor mensen (buren, familie) een taak hadden en het overlijden een plaats kreeg in de gemeenschap. Nu is het sterven en begraven verschoven naar de begrafenisondernemer. Rouwarbeid is hard werken, daarom kunnen mensen heel moe zijn. William Worden, Amerikaanse rouwdeskundige, heeft het over de vier rouwtaken:

1. **Het aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies.** Om met de rouw echt te kunnen beginnen, moet men het verlies erkennen. Erkennen van de werkelijkheid en verstaan wat zich heeft voorgedaan zijn belangrijk voor de verwerking. Het niet verwerken van de 1<sup>ste</sup> rouwtaak betekent blijven steken in ontkenning. Belangrijk is het afscheid nemen van de overledene en nauwkeurige uitleg geven wat er is gebeurd. Bij uitvaart en begrafenis moet de familie betrokken worden. Ook kinderen horen erbij.
2. **Ervaren van de pijn van het verlies.** De enige weg naar verwerken is recht door de pijn heen te gaan. Pijn in de vorm van: hevige pijnscheuten. Hevige angst of psychologische pijn. Huilbuien, opstandigheid, agressie, schuldgevoelens. Deze 2<sup>de</sup> taak vraagt ook wel eens om onderbreking, om bij te tanken, omdat het anders veel te veel energie vraagt. Het niet vervullen van deze 2<sup>de</sup> rouwtaak is: niet voelen, zich afsluiten voor gevoelens, alles wat aan de

overledene herinnert vermijden. Men kan iemand in deze fase helpen door erover te beginnen en niet mee te gaan in de vermindering. Men helpt treurende meer door te luisteren hoe het voelt, in plaats van te vertellen hoe men zich wel of niet moet voelen.

3. **Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene.** Dit is in iedere situatie verschillend. In hoeverre was de overledene continu onderdeel van het dagelijkse leven van de nabestaande. De 3<sup>de</sup> taak is mislukt als men zich niet aanpast aan het verlies en het leven niet oppakt. Een uiting hiervan kan zijn: het idealiseren van de overledene. Als het proces normaal verloopt neemt het idealiseren af en maakt deze plaats voor een reëel beeld. Men kan mensen helpen in deze fase door te luisteren.
4. **Een nieuwe emotionele plaats geven aan de overledene in het leven en opnieuw leren houden van het leven.** Het niet voltooien van deze taak houdt in: zich niet meer binden, niet meer houden van het leven en van mensen.

### **Wanneer is een rouwproces voltooid?**

Dat is moeilijk te zeggen. Het ligt aan de aard van het overlijden. Een criterium van verwerking is dat men aan de overledene kan denken zonder de intense pijn meer te voelen, terwijl de pijn eigenlijk nooit meer weggaat. Het eindresultaat van verwerking is integratie, niet vergeten. Vergeten is geen troost, maar ontkenning van verdriet.

Dan volgen er veertien hoofdstukken waarin de volgende onderwerpen besproken worden: emoties en reacties na verlies, het ganse scala van gevoelens; rouwen door kinderen; verlies van een kind; verlies van de partner ( in Nederland en België verliezen dagelijks 250 mensen hun partner); verlies van oudere ouders ( 1,2 miljoen Nederlanders en Belgen verliezen jaarlijks één van hun ouders); niet-erkend verlies door de maatschappij of door de rouwenden zelf; mentaal gehandicapten die ook rouwen; rouw in de school; rouw in werksituatie: rouw door zelfdoding (in NL en België zijn er gemiddeld 4300 zelfdodingen per jaar); manieren om deelneming te betuigen; rituelen rond overlijden, begrafenissen en rouw; tips voor rouwenden

**Conclusie:** dit boek staat vol bruikbare informatie voor rouwenden en mensen die er omheen staan. Een boek dat in ieder huis in de boekenkast hoort te staan, want iedereen komt het op een zeker moment tegen in het leven zowel privé als in zijn werk.

### **Over de auteur:**

Manu Keirse is klinisch psycholoog en doctor in de medische wetenschappen.

Andere boeken van zijn naam over verlies en verdriet:

*Afscheid van moeder*, Lannoo 2004

*Patiëntenzorg- en begeleiding*, Uitgeverij Acco, januari 2006

*Licht in het duister, woorden van steun bij ziekte*, Lannoo mei 2008

*Kinderen helpen bij verlies en verdriet*, Lannoo juni 2009

*Helpen bij ziekte en pijn*, Lannoo, februari 2009

cd-boek: *Stil verdriet*, Lannoo, juni 2011

*Vingerafdruk van verdriet*, Lannoo, maart 2012