

Kijken naar rouw vanuit een perspectief van verbindingen

De meerderheid van de mensen die een geliefde verliezen door overlijden hebben geen professionele hulp nodig van een psycholoog, therapeut of rouwbegeleider. Velen zullen, met vallen en opstaan, het verlies leren meedragen in het verdere leven. Eerder dan een verlies te 'verwerken' slagen de meeste mensen erin om het te 'verweven' als een draad in hun 'levenstapijt'. Dit is een voort-durend proces dat geen echt einde kent. Soms is deze draad meer en soms minder zichtbaar. Soms voelt het als een donkere, zwarte of doffe lijn, soms een gouden draadje dat extra betekenis geeft aan het geheel. In de vakliteratuur noemen we dit vaak 'veerkracht': de mogelijkheid van mensen om terug rechtop te veren na tegenspoed. Slechts een minderheid komt vast te zitten in wat we dan 'gecompliceerde rouw' noemen. Voor hen is gespecialiseerde hulpverlening wel nodig.

In mijn werk als psychologe, relatie en gezinstherapeute heb ik de voorbije twintig jaar vooral gewerkt met mensen die op de een of andere manier de nood voelden om bijgestaan te worden in hun rouwproces. Wat ik gaandeweg leerde is dat het verlies van een geliefde en het rouwproces dat daarop volgt op zichzelf geen hulpvraag is. Mensen zoeken geen therapeut op omdat ze rouwend zijn, maar omdat ze het gevoel hebben ergens in vast te zitten. Door de vele gesprekken die ik had met mensen in rouw en het wetenschappelijk onderzoek dat ik deed, kwam ik tot een opdeling van verschillende soorten verbindingen die bedreigd kunnen geraken in een rouwproces. Het zijn tegelijk ook diezelfde verbindingen die de bron kunnen zijn van de veerkracht die mensen nodig hebben in het rouwen.

De verbinding met zichzelf

Na een ingrijpend verlies voelen mensen vaak dat ze fundamenteel veranderd zijn. Er is de persoon van *voor* het verlies en de persoon van *na* het verlies. Waarden, normen en prioriteiten veranderen. *Waar gaat het leven voor mij over, nu ik weet hoe kort het kan duren en plots kan gedaan zijn? Wat wil ik nog doen met mijn leven en waar leg ik mijn prioriteiten?* Deze belangrijke vragen zijn vaak de aanleiding tot veranderingen die ervaren worden als een groei van zichzelf, bv het meer gaan waarderen van relaties met belangrijke anderen en hier selectief ook meer tijd voor vrijmaken. Echter, soms zijn deze vragen ook een worsteling en weet men niet meer wie men is, wie men wil zijn, waar men nog naartoe wil, enzovoort. Zo gebeurt het dat mensen zichzelf niet meer herkennen (bv "*Vroeger was ik altijd zo zeker van mijn stuk en nu twijfel ik precies aan alles*"), zijn ze uit contact met hun eigen lichaam ("*alles lijkt verdoofd*" of "*heel mijn lijf is overprikkeld*"), of zoeken ze naar hun nieuwe identiteit (bv "*Ben ik nu nog een ouder nu mijn enig kind is overleden?*"). In het beste geval kunnen zij met deze vragen terecht bij hun eigen omgeving die hierin van grote betekenis kan zijn. Partners, ouders, kinderen, vrienden, collega's en anderen uit het eigen netwerk kunnen vaak helpen om samen naar antwoorden te gaan zoeken die passen bij hoe zij deze persoon kenden van voordien en sinds het overlijden. Soms is dit niet voldoende en is er bijkomende de hulp nodig van een professional.

De verbinding met de overledene

Terwijl we vroeger dachten dat de rouwende moest leren om de overledene los te laten, duidt het wetenschappelijk onderzoek en de rouwliteratuur steeds meer op het belang van het behouden van de band met de overledene. Hoe kan deze persoon nog steeds een bron van inspiratie zijn in het verdere leven? Wat heb je van deze geliefde gekregen en geleerd waarmee je nu verder kan? (Bv "*Mijn zoon heeft me zoveel geleerd over hoe je waardig kan omgaan met ziekte en je lot kan dragen, en dat ga ik nu ook doen in mijn rouwproces*"). Maar natuurlijk zijn niet alle relaties met een overledene

vlekkeloos verlopen en kan er het gevoel zijn dat er nog een aantal dingen 'open' zijn blijven staan. Soms zijn relaties beladen door spijt of verwijt, en/of zijn er bij het afscheid geen woorden meer gekomen zoals *"ik zie je graag"*, *"ik vergeef je"*, *"ik ben je dankbaar om..."* of *"ik heb spijt van..."*. Zeker in de corona periode waar velen in heel erg moeilijke omstandigheden afscheid moesten nemen, blijft men achter met de nood om ook na de dood nog iets verbindends te kunnen doen in relatie tot de overledene. Voor een aantal mensen is dit de aanleiding om een gespecialiseerde hulpverlener te contacteren.

De verbinding met de dichte omgeving

Alle rouwprocessen verlopen in een context van mensen waarmee we samen leven. Dit is in de eerste plaats onze dichte omgeving van gezinsleden (partner, kinderen en ouders). Hoewel ieder gezinslid rouwt om dezelfde persoon zijn al deze rouwprocessen ook verschillend. Ieder rouwt op z'n eigen manier en had ook een andere relatie met diegene die overleden is. Voor velen zijn de relaties met de eigen gezinsleden een steun in het rouwproces en zorgen zij mee voor de nodige veerkracht. Op een pijnlijke manier ervaren anderen dat het net deze verbindingen zijn die het eigen rouwproces bemoeilijken, bv als er weinig begrip is voor het anders rouwen. Zo komen sommige koppels terecht in extra relationele spanningen, bijvoorbeeld als de ene graag wil spreken over het verlies terwijl de andere dat net niet wil. *"Het lijkt wel alsof je haar al helemaal vergeten bent"*, of *"Je draait jezelf helemaal vast in je verdriet"* zijn dan uitspraken die bijzonder kwetsend zijn. Binnen de gezinscontext zijn er ook ouders die zich vele zorgen maken om hun kinderen, omdat ze bijvoorbeeld niet (meer) het gevoel hebben in verbinding te zijn met hun belevingswereld, of (volwassen) kinderen die zich zorgen maken om de manier van rouwen van een ouder. Belangrijk hierbij is dat de bredere omgeving mee helpt om een milde en begripvolle stem te vertegenwoordigen voor verschil, eerder dan verschillen te gaan problematiseren of zelfs een bepaalde manier van rouwen te gaan veroordelen. Soms is er ook binnen deze verbinding extra hulp nodig van een relatie- en gezinstherapeut om met koppels en gezinnen aan de slag te gaan.

De verbinding met de ruime omgeving

Een warme context van begrip, betrokkenheid en medeleven is cruciaal voor ieders rouwproces. De steun van anderen is nodig om dit moeilijke proces te blijven gaan, dag in dag uit, jaren lang. De brede familie, vrienden, de school en werkcontext, de buurt waar men woont,... kunnen het verschil maken tussen een gevoel van gedragenheid, dan wel van grote eenzaamheid en ontgoocheling. Bijna wekelijks hoor ik mooie verhalen van mensen die ondersteund worden door een vriendengroep, van werkgevers die veel flexibiliteit geven aan een rouwende collega, van leerkrachten die iets creatief in elkaar steken om met de hele klas rond afscheid en verlies te werken. Jammer genoeg is ook het omgekeerde waar. Ontelbare verhalen van steun die men ergens verwacht had maar niet krijgt, vrienden die afstand namen, werkcontexten waar alles verder moet lopen zoals voordien, broers en zussen die de naam van een overledene nooit meer uitspreken. Vaak is de stap naar lotgenotencontact hierin helpend om samen te zoeken naar manieren om de eigen noden bespreekbaar te maken, om bruggen te blijven slaan naar deze omgeving en niet geïsoleerd te geraken.

De verbinding met het bestaan

Wat is de zinvolheid van het leven dat voor iedereen ooit stopt? Hoe kunnen we het grotere plaatje begrijpen van het eindige leven en de dood (of een leven na de dood)? Zijn we slechts een stipje in het geheel of heeft alles toch een betekenis? Is het leven en de dood al vooraf bepaald en leven we ons lot, of is er een grotere almacht die mee toekijkt en beslissingen neemt? Met dit soort vragen gaan mensen soms aan de slag nadat ze geconfronteerd worden met de eindigheid van het leven. Velen vinden antwoorden in een spiritueel, godsdienstig of existentieel kader, en sommigen vinden hierin

antwoorden die verrijkend zijn voor het verdere leven. Anderen komen vast te zitten in deze vragen waar geen algemene antwoorden op zijn, als houvast of richtlijnen om verder te kunnen. Opnieuw is de begripvolle steun van de mensen rondom de rouwende hier van groot belang.

In een poging om de grote complexiteit, inherent aan een rouwproces, meer te structureren heb ik hier deze vijf verschillende soorten verbindingen apart beschreven. Deze staan echter niet los van elkaar maar zijn wezenlijk met elkaar verbonden, zoals een web waarin er gaten ontstaan ook een impact heeft op andere delen van het web. Wanneer er draden van een web zwakker worden of afbreken, zullen andere draden het overnemen en sterker aanspannen, of vallen er soms zelfs grotere delen van het web weg. Zo zal iemand die kan terugvallen op anderen misschien ook gemakkelijker antwoorden vinden op een eventuele zoektocht naar de eigen identiteit of steun vinden in antwoorden op existentiële vraagstukken. En ook omgekeerd kan iemand die met veel moeilijke lading achter blijft in relatie tot een overledene en hierdoor emotioneel erg ontregeld is, zoekend en in spanning met zichzelf, ook uit verbinding geraken met anderen uit de eigen omgeving.

In contact met mensen in rouw kan een beter begripen van de verbindingen waar iemand stevig in verankerd zit, maar ook waar iemand een verbinding als bedreigend ervaart, houvast bieden in de steun die we als professional én omgeving kunnen bieden.

Auteur:

An Hooghe is klinisch psychologe, relatie & gezinstherapeute, PhD. Zij is de oprichtster van het expertise centrum *Verbinding in Verlies* (Boutersem). De voorbije 20 jaar richtte An zich voornamelijk op het therapeutisch werk met rouw en verlies en in het bijzonder met ouders na het verlies van een kind. Zij doctorerde op het thema communicatie tussen ouders bij ziekte en verlies van een kind (KULeuven), en schreef samen met vijf ouders het boek *Anders Nabij, de stille kracht van ouders na de dood van hun kind*. Naast haar klinisch werk geeft An al jaren opleiding aan hulpverleners rond het thema rouw en verlies. Zij richtte ook de community *Verbinding in Verlies* op, een lerend en steunend platform voor allen die een aanbod doen rond dit thema in Vlaanderen en Nederland.

Noot:

Op de website van *Verbinding in Verlies* kan u publicaties van An Hooghe terugvinden en gratis downloaden. <https://www.verbindinginverlies.be/nl/literatuur/eigen-publicaties>

In het bijzonder verwijzen we hier naar het boek *Anders Nabij, de stille kracht van ouders na de dood van hun kind* dat An samen met vijf ouders schreef (Hooghe, 2018). Het boek is een verzameling van korte teksten van alle ouders, opgedeeld volgens deze verbindingen. Op de website www.andersnabij.be kan u het boek bestellen en heeft u gratis toegang tot video interviews en podcasts met de ouders.