

ROUWKOST

Lieneke Koornstra

Rouwen en verliezen. Hoe ga je om met iemand die er niet meer is, met iets wat je definitief kwijt bent?

Na het overlijden van mijn vrouw hoefde het leven niet meer voor mij. Ik hield het niet voor mogelijk dat het psychisch tij nog eens zou keren. maar na een periode van diep verdriet kwam er weer blijdschap in mij omhoog.

Ik herinner me dat moment nog heel goed: een lentetafereel van een moedereend met jongen. Thuis ben ik meteen achter mijn schildersezels gaan zitten. Ik had weer inspiratie. Mijn schilderijen zijn nu veel intenser.

Alle kleuren van het leven mogen er nu zijn. Die kleuren heb ik in de laatste levensfase van mijn vrouw ervaren. Omdat we samen tot de grens van het bestaan zijn gegaan en daarin grenzeloos lief hebben gehad.

Het overlijden van een partner gun ik geen mens. Maar nu het is zoals het is, had ik het proces niet willen missen.¹

Woorden die illustratief zijn voor het feit dat je verrijkt uit een rouwproces kunt komen.

Rouwfasen

Rouw doormaken betekent werken: rouw verwerken.

Veel pionierswerk op het gebied van verlies- en rouwverwerking alsmede van stervensbegeleiding werd verricht door **Kübler Ross**. Het viel haar op dat zich bij rouw- en stervensprocessen verschillende fasen voordoen, die zij als volgt indeelde:

Voorfase : onrust en onzekerheid;

1^{ste} fase : ontkenning, afwijzing en afzondering;

2^{de} fase : woede, jaloezie, schuldgevoelens en machteloosheid;

3^{de} fase : marchanderen (het lot trachten te keren, onderhandelen);

4^{de} fase : verdriet en diepe verlatenheid;

5^{de} fase : integratie en aanvaarding.

Door hulpverleners die zich eveneens op het gebied van rouwverwerking professionaliseerden, werden de accenten steeds weer net even anders gelegd.

Enkele voorbeelden:

Van den Bout: schok – ontkenning – verdriet, machteloosheid en depressie – opstandigheid en agressie – acceptatie;

Bowley en Parker: verbijstering – intens verlangen en zoeken – wanorde en wanhoop – reorganisatie;

Engel: ontkenning – toenemend bewustzijn – oplossing;

Kavanaugh: schok – desorganisatie – heftige emoties – schuld – verlies en eenzaamheid;

De Mönnink: afweer – afscheid – accommodatie (de 3 A's);

Ramsay: schok – ontredde ring – zoeken en ontkenning – troosteloosheid, verdriet en agressie – berusting – re-integratie.

Rouwaspecten

Stefan Verwey maakte ooit een cartoon van familie en vrienden aan het bed van een net overleden patiënt. Een van hen merkt verbaasd op: *'Dood? Dat kan niet! Eerst komt nog het stadium van de aanvaarding.'* In zijn hand houdt hij een boek, getiteld *Stervensprocessen*.

Reacties / emoties bij rouw doen zich niet altijd in een bepaalde volgorde voor. Bovendien kunnen zij elkaar overlappen, ook in geval zij tegengesteld zijn, en zich meermaals herhalen.

De individuele variatie bij verliesverwerking laat geen modelbouw toe. Reden voor mij te spreken over rouwaspecten in plaats van over rouwfasen of rouwstadia.

Ik voel me opnieuw vreselijk verdrietig. Ik dacht dat het over was. Het ging zo goed de laatste tijd. Ja, ik had er echt weer zin in. Maar toen ik op dat feest iedereen met een partner zag lopen, ging ik door de grond. Ik mis Mart zo!!²

Wat verder opvalt in de rouwfasemodellen is dat het optreden van positieve gevoelens zoals dankbaarheid, opluchting en verrijking, als mogelijke reactie bij rouw geheel buiten beschouwing blijft. Maar alles trilt mee, tot in de diepste vezels.

7 b's

Aan de hand van 7 b's zijn hieronder de meest voorkomende rouwaspecten gerubriceerd:

- bijster (van het spoor bijster zijn) – verbijstering – ontredde;
- bang – angst;
- boos – woede – onrechtvaardigheidsgevoelens, afweer en opstandigheid (waarin de waaromvraag, ontkenning en marchanderen) – agressie – isolatie;
- bedroefd – verdriet – troosteloosheid – wanhoop – gemis – verlies;

- berouw – boete en schuld;
- blij – opluchting – dankbaarheid – verrijking – bevrijding;
- berusting – aanvaarding – acceptatie – afscheid – integratie.

Bepaalde reacties kunnen voor de omgeving, inclusief hulpverleners, heel ongemakkelijk zijn en daardoor moeilijk te hanteren. Rouw mag niet rauw zijn. De reactie van de rouwende is echter altijd op dat moment de enige manier om zijn situatie te hanteren, te overleven.

Een aantal mensen is van mening dat ik mijn verdriet koester. Natuurlijk koester ik mijn verdriet. Een groot verdriet kan alleen maar gekoesterd worden. Ze dachten dat ik verstandiger zou zijn. Ik denk dat het godsonmogelijk is zonder verdriet een breed inzicht en een diep hart te verwerven.³

De eerder genoemde **Kübler Ross** plaatst geen enkel gevoel in een verboden hoek, integendeel: zij stelt dat als angst, woede en verdriet er niet mogen zijn, er evenmin liefde kan zijn.

Verliesschijf

In het leven kan een mens vele verliezen lijden. Chronisch zieken hebben vaak het ene na het andere verlies te verwerken.

Mijn hele wereld stortte in toen ik aan de dialyse moest. Afhankelijk zijn van een machine, elke dag voelen of mijn shunt het doet, opgescheept zitten met een duivels dieet. Toch leerde ik ermee te leven. Ja, ik kon de draad van mijn leven zelfs weer oppakken: ik kon nog autorijden, een wandeling maken, genieten van de natuur. Maar die dialyse is de pest voor je hart en bloedvaten. In het afgelopen jaar zijn al vier van mijn tenen geamputeerd en ik en vrees dat mijn rechtervoet eraf moet.⁴

Het meest ingrijpende verlies is de eigen dood. Toch hebben niet alleen ongewenste situaties een krachtige uitwerking die zich diep laat voelen. Immers, gebeurtenissen die van harte worden toegejuicht (zoals een huwelijk) leiden eveneens tot verlies (bijvoorbeeld van vrijgezelle status naar gehuwde status) waarbij het oude vertrouwde losgelaten dient te worden.

Een vertaalslag van de uitspraak *'Het leven vóór de dialyse is mijn vorige leven, wat een afgesloten hoofdstuk is'* naar *'Het leven vóór mijn huwelijk is mijn vorige leven, wat een afgesloten hoofdstuk is'*, laat zich makkelijk maken.

Zowel gewenste als ongewenste veranderingen, ook wel aangeduid met crises, overgangen en life-events, vragen een veranderde inzet en verwerking. Dat vereist draagkracht.

De veronderstelling dat een mens kracht krijgt naar kruis, gaat in de praktijk niet altijd op. Zeker als zich de ene na de andere crisis voordoet, kan de draaglast niet meer in verhouding staan tot de draagkracht.

De betekenis van een life-event kan voor iedereen verschillen. Voor een eenzame bejaarde kan het overlijden van een geliefd huisdier net zo ingrijpend zijn als het verlies van een kind in een gezin. Maar het verlies van een treinkaartje zal door iedereen als minder dramatisch worden ervaren dan een inname van het rijbewijs. Er zijn dus verschillen te maken in zwaarte van verlies.

Door **O'Connor** werd een verliesschijf opgesteld. In de roos van deze 'schiet-schijf' bevindt zich het meest ingrijpende verlies: de eigen dood. In de ringen daarbuiten staan steeds minder zware verlies- en crisissituaties aangegeven.

Hieronder een eigen bewerking, met inbegrip van de eigen geboorte. Reden

voor mij om deze erbij te betrekken is niet het gegeven dat er mensen zijn die hun eigen geboorte betreuren, maar dat een geboorte eveneens een overgang is. Als gevolg daarvan ligt het wat mij betreft ook meer voor de hand om de verliesschijf aan te duiden met crisisschaal.

Binnenring

Betreft het zwaarste verlies dat je kan treffen: het afscheid van je eigen leven. Ook je eigen geboorte, waar voor jou alles mee begon, wordt in deze ring ondergebracht als de andere meest ingrijpende levensovergang in je leven.

Tweede ring

Gebeurtenissen die in je eigen vlees snijden, je in het diepste van je ziel raken. Voorbeelden: dood van je partner, echtscheiding, verkrachting, dood van je kind(eren), miskraam, abortus, dood van (een van) je ouders, emigratie, ontslag, verminkende chirurgie, bedreigende ziekten, ernstige verkeersongelukken, natuurrampen, oorlog.

Derde ring

Gebeurtenissen die samenhangen met opgroeien in het leven, waarbij het herzien van oude normen en het aanpassen aan nieuwe omstandigheden onontbeerlijk is. Voorbeelden: puberteit, memopauze, huwelijk, de komst van kinderen, het uitvliegen van kinderen, verhuizing, opname in een tehuis, opgeven van roken of drinken.

Vierde ring

Zaken die veel spanning opleveren. Voorbeelden: ver- /aankoop van een huis, examen doen, verwikkeling in een rechtelijke procedure, geldverlies, het ondergaan van een eenvoudige chirurgische ingreep, buitenlandse reis maken.

Tijd

De gangbare opvatting dat rouw een jaar duurt mist iedere wetenschappelijke grond.

*Er gaat geen dag voorbij dat ik niet huil. Toch is diep in mij het weten dat er ooit een dag zal komen dat ik niet meer huil. Op die dag zal ik huilen omdat ik niet gehuild heb. Pas na die dag kunnen mijn tranen geleidelijk aan gaan drogen.*⁵

De mate en de wijze van de verbondenheid met de/het verlorene is maatgevend voor de diepte en de periode van rouw (het overlijden van een eigen kind is onvergelijkbaar met dat van een nichtje; scheiding door dood kan als een verlossing beleefd worden in een uitzichtloos huwelijk; een baan kwijtraken kan een zegen zijn).

Ook de wijze van het afscheid (komt iemand om bij een verkeersongeluk of overlijdt iemand na een langdurig ziekbed) is van invloed, evenals eerdere verlieservaringen dat kunnen zijn.

*Ik heb een rotjeugd gehad. Seksueel ben ik misbruikt door mijn twee broers. Ik ben in een huwelijk gevlucht, opnieuw een drama. Al die klootzakken leven nog. Maar juist de man met wie ik het geluk heb ontdekt, is verongelukt.*⁶

Kübler Ross wijst op het belang van afrekenen met onafgewerkte zaken (unfinished business). **De Mönnink** introduceerde hiervoor de term het opruimen van je verlieskast.

*Het is niet te voorkomen dat vogels van droefheid landen op onze schouders, wél is te voorkomen dat zij nesten bouwen in ons haar.*⁷

Sommige mensen blijven in rouw hangen, erin walmen. Ze zijn levend dood.

*Ze dialyseert hier nu al twintig jaar. Altijd hetzelfde verhaal. Haar halve familie heeft cystenieren: haar moeder, een aantal van haar zussen en kinderen. Alle denkbare ellende met nierfunctievervangende therapie kent ze en repeteert ze in elk gesprek. Het is natuurlijk vreselijk, maar ik kan háár er niet in horen, de spirit is eruit. En dan te bedenken dat het halve team haar een flinke patiënt noemt. Ze dialyseert om het leven te houden terwijl ze het allang verloren heeft.*⁸

Een mens kan kiezen voor een leven zonder groei of een leven met groei als inzet. Hij kan de (slachtoffer)rol blijven spelen die hem door anderen of zichzelf is opgelegd óf ervoor kiezen te worden wie hij werkelijk is. En daardoor kan een mens verwonderd raken en in het licht komen te staan.

Taken

O'Connor ontwierp een geheel nieuw fasemodel, niet gekoppeld aan emoties maar aan de ontwikkeling die een rouwende doormaakt. Zij verbond hieraan een periode van twee jaar:

- 1^{ste} fase : de vroegere levenswijze wordt definitief opgegeven (circa twee maanden);
- 2^{de} fase : het leven wordt, onder gewijzigde omstandigheden, weer opgevat (na twee maanden tot een jaar);
- 3^{de} fase : nieuwe vriendschappen en nieuwe emotionele banden worden aangegaan (een tot twee jaar na de verlieservaring);
- 4^{de} fase : de nieuwe aanpassing voltooit zich (na ongeveer twee jaar).

In reactie op de diverse fasemodellen is het takenmodel ontstaan. Hierbij ligt de nadruk niet zo zeer op het proces maar op

de uitkomsten en de daarbij behorende taken.

Worden onderscheidt een viertal taken bij een rouwproces:

- 1^{ste} taak : de realiteit van het verlies aanvaarden;
- 2^{de} taak : de pijn en het verdriet doorleven;
- 3^{de} taak : zich aanpassen aan een nieuw leven waarin de/het verlorene niet meer aanwezig is;
- 4^{de} taak : het verlies emotioneel een plaats geven en de draad van het leven weer oppakken.

Evenals **O'Connor** wijzen **Boelen, Van den Bout** en **De Keijser** erop dat ervoor gewaakt dient te worden dat een model een dwingende, normerende kracht krijgt. Terecht. Ieder verlies is immers uniek. Iedereen beleeft en verwerkt iets op zijn eigen bijzondere manier.

Er zijn allerhande schema's te maken waardoor reacties en emoties herkend en erkend kunnen worden, maar het meest belangrijke is dat iemand zijn eigen rouwproces wordt gegund.

Verliesverwerking hoeft niet per definitie vergezeld te gaan van pijn en verdriet. Bij rouw hoeven er niet per se tranen te worden geplengd.

Verlieskunde

Met zijn systematische bestudering van de thematiek afscheid nemen heeft **De Mönnink** het begrip 'verlieskunde' op de kaart gezet. Daarmee haakt hij aan bij de vele soorten kundes die er al bestaan: geneeskunde, opvoedkunde, verpleegkunde, enzovoort. Het is een heus vak voor heuse verliestheoretici.

Maar bij heuse ervaringsdeskundigen roept de term associaties op met tegen je

verlies moeten kunnen en daarvoor kunstjes aangereikt krijgen.

De term is natuurlijk uitgevonden wegens analogie met verloskunde: het verdriet moet eruit, men moet ervan af, men dient ervan te bevallen ('een gezond exemplaar, mevrouwtje, alle tranen zitten eraan!'), het in de wereld te werpen en dan elders aan te bieden ter adoptie. En dat alles deskundig begeleid, theoretisch en praktisch onderbouwd met beroepsmatig handelen en zorgvuldige omgang. (...) Het enige dat ik tegenwoordig opgewekt en van harte doe, is zeggen dat het belazerd met mij gaat. Onderwijl draai ik harde en gemene muziek. Therapy?, Sonic Violence, My dying bride en Suicidal Tendencies. Veel deathmetal ook, nothing better to cheer one up. Allemaal waarschijnlijk heel onprofessioneel. Maar van mijn verdriet moeten ze afblijven met hun hogeschooltengels.⁹

Vraag blijft wat goede verliesverwerking is. Kunnen accepteren dat je iets *niet* kunt accepteren? *Dat* opent de deur om het verlies écht te gaan verwerken. *Dat* is de eerste stap naar de vrijheid, naar levenskunst op het scherpst van het zwaard. Het is niet de kunst te verliezen (verlieskunde) maar de kunst het verlies in het leven te verwerken, zodat eraan gewonnen kan worden.

Het verwerken van rouw kan een leven lang duren, maar elke keer gebeurt het op een ander niveau, een dieper niveau.

Totale rouwverwerking is theorie en lijkt mij onzinnig. Op het moment dat de pijn weer aangeraakt wordt: laat ze er zijn, dát is verwerking. Nogmaals, *gun* iemand zijn eigen rouwproces. Houd op met taken en kunstjes: geen enkele rouwende zit te wachten op een trukendoos van een verliestheoreticus.

De werkelijke diepte van een verlies kan pas omhoog komen als al het andere al omhoog is gekomen. Dan kan een verlies een verrijkende levenstoevoeging worden.

te groeien tot diegene die je werkelijk bent en om met andere mensen in contact te komen.¹⁰

Juist de ontkenning van de dood is er voor een deel de oorzaak van dat mensen een leeg en doelloos leven leiden. Als je doordrongen bent dat iedere dag waarop je wakker wordt je laatste kan zijn, dan doe je je best dat je die dag besteedt om

Zou je de Grand Canyon beschermen tegen de storm, dan zou je nooit de schoonheid van hun groeven zien.¹⁰



1. Woorden van een cliënt, man, 37 jaar.
2. Woorden van een cliënt, vrouw, 48 jaar. De naam van de overleden partner is gefingeerd.
3. Uit: Mijn liefde kent geen dood, auteur Lieneke Koomstra, uitgave SupervisionAir 2002.
4. Woorden van een patiënt, man, 54 jaar.
5. Uit: Mijn liefde kent geen dood, auteur Lieneke Koomstra, uitgave SupervisionAir 2002.
6. Woorden van een cliënt, vrouw, 37 jaar.
7. Chinees gezegde.
8. Dialyseverpleegkundige over een dialyserende.
9. Spaink op haar website: <http://www.spaink.net/1993/07/01/verlieskunde/>
10. De twee laatste citaten zijn van Elisabeth Kübler Ross