



Minigids rouw

Rouw raakt ons allemaal. Maar hoe kun je omgaan met rouw en hoe kun je een ander ondersteunen wanneer hij of zij rouwt? Lees het in deze minigids.

Een frisse wind
door je gedachten



Live Love
Lose

Inhoud van de minigids rouw

De betekenis van rouw.....	3
Rouw en hechting.....	4
Rouwfases.....	5
Rouwtaken.....	9
Tussen twee werelden.....	11
Mannen en vrouwen in de rouw.....	13
Kinderen in de rouw.....	13
Iemand helpen die rouwt.....	14
Luisterend oor.....	15
Praktische hulp.....	16
Langdurig proces.....	16
Wat als rouw mis gaat?.....	17
Goede afloop van rouw.....	20
Bronnen.....	20
Minigidsen.....	21



Illustraties ©: Esther Sepers

De betekenis van rouw

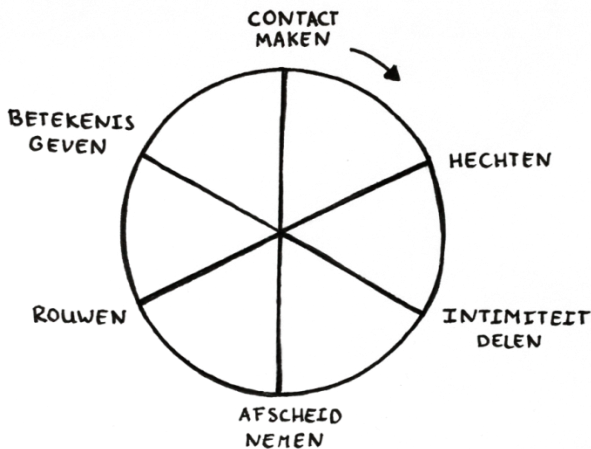
Rouw, het is een woord dat we vaak in de mond nemen.

Krantenkoppen schreeuwen: 'Fc Utrecht dompelt Sparta in rouw', of 'Nationaal park in rouw door verlies eeuwenoude boom'. Je zou bijna denken dat het woord rouw wel wat gemakkelijk gebruikt wordt. Want rouwen doe je toch vooral wanneer je een dierbaar persoon verliest?

Rouw is een proces waar je doorheen gaat wanneer je iets dierbaars kwijt raakt. Dat kan inderdaad slaan op een persoon, maar ook op een ding, een situatie of een abstract begrip. Mensen kunnen bijvoorbeeld rouwen wanneer ze scheiden (verlies van relatie), wanneer ze ziek worden (verlies van gezondheid), wanneer ze hun baan verliezen (verlies van zekerheid), wanneer ze verhuizen (verlies van historie) of wanneer ze een persoon verliezen. Er zijn verschillen tussen mensen in hoezeer een situatie ze raakt. Voor de ene persoon kan een situatie goed te doen zijn, en hij slaat zich er doorheen zonder al te veel moeite. Voor de andere persoon kan dezelfde situatie een rouwproces betekenen. Het verschil zit hem in hoe gehecht de persoon is aan datgene dat hij of zij verliest. Rouw is daarmee de keerzijde van liefde, hoe meer je van iets of iemand hield, hoe meer rouw je zult voelen wanneer je er afscheid van moet nemen.

Rouw en hechting

Rouw hoort bij het leven. Je kunt niet leven zonder af en toe te rouwen. Wanneer je dat toch zou proberen, betekent dat dat je je aan niks of niemand zou kunnen hechten en nergens van zou kunnen houden. Dat is zonde, want een leven zonder verbindingen met anderen of met dingen die je blij maken is een leven zonder diepgang.



Figuur 1: de hechtingscirkel

De hechtingscirkel hierboven laat zien hoe hechting, liefde en rouw met elkaar verbonden zijn. Het leven begint met contact maken. Als je geboren wordt is dat je grootste taak als baby, contact maken met de wereld waarin je terecht komt en je hechten aan de mensen om je

heen. Wanneer je je hecht aan anderen noemen we dat een intieme relatie. In deze intieme relatie krijg jij als kind de kans om van anderen te leren. Zonder deze hechting en intimiteit voelen kinderen niet de veiligheid om dingen uit te proberen en zo van het leven te leren. Hechting is daarmee een basisvoorwaarde om goed op te groeien en je volledig te ontwikkelen.

Aan de linkerkant van de hechtingscirkel zie je wat we meemaken wanneer we iets betekenisvol verliezen. Allereerst moeten we afscheid nemen van de persoon of het ding dat we verloren zijn. Daarna rouwen we hier om. Dit rouwproces kan lang of kort duren, afhankelijk van de mate waarin we gehecht waren aan dat wat we verliezen. Rouwen wordt afgesloten door zingeving, of betekenis geven. Je moet het verlorene een plek geven in je leven. Wanneer dat gelukt is, kunnen mensen weer contact maken. Ieder mens zal de hechtingscirkel vele malen doorlopen in zijn leven.

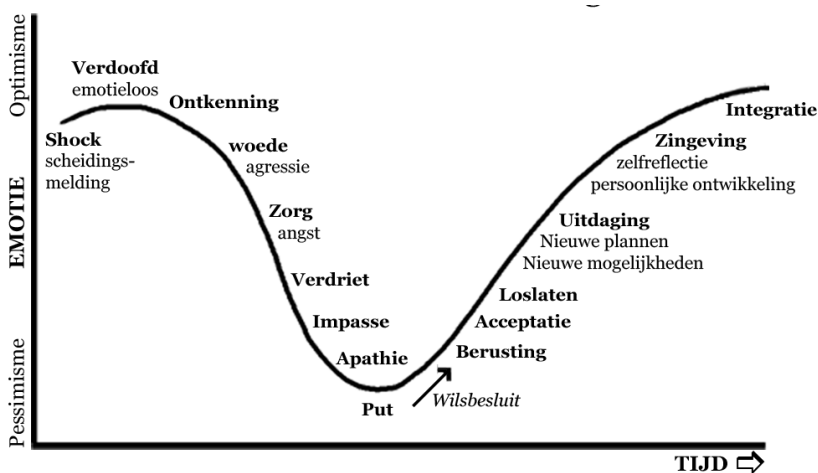
Rouwfasen

Aan de linkerkant van de hechtingscirkel (daar waar je afscheid neemt, rouwt en betekenis geeft) komen er allerlei emoties op je pad. Wanneer je rouwt gebeurt er enorm veel in je lichaam en hoofd, en vaak is dit proces heftig en verwarrend. Iedereen rouwt op zijn eigen manier, in zijn eigen tijd en ervaart zijn eigen gevoelens. Om je een idee te geven van hoe rouw er uit kan (maar niet hoeft) te zien kun je kijken naar de rouwverwerkingscurve van Elizabeth Kübler-Ross op de volgende pagina.

Aan de linkerkant van de verwerkingscurve in figuur 2 zie je dat mensen bij een groot verlies eerst in **shock** kunnen raken en **het**

verlies niet kunnen begrijpen. Ze voelen zich verdoofd, en zitten in een fase van ontkenning (dit gebeurt niet bij mij). Deze fase is vaak behulpzaam om in de eerste periode na een verlies toch door te kunnen gaan. Wanneer je bijvoorbeeld je partner verliest (door een overlijden of door een echtscheiding) moet er zo veel geregeld worden dat je meteen moet handelen. In deze ontkenningsfase gaat het over overleven, je hoofd boven water houden en de taken uitvoeren die op je bord liggen.

Marieke springt meteen in de regelmodus wanneer haar man invalide raakt. Ze regelt dagbesteding, thuiszorg, opvang voor de kinderen en een honden-uitlaatservice. Pas na een tijdje krijgt ze door dat ze door al het regelen zelf niet toekomt aan beseffen wat er eigenlijk allemaal gebeurd is en welke impact dit op haar heeft.



Figuur 2: de Kübler-Ross verwerkingscurve

De ontkenning kan omslaan in een *fase van marchanderen*. Mensen kunnen een tijdje lang proberen om het verlies ongedaan te maken, of het verlorene terug te krijgen.

Als ze zich realiseert dat haar man echt nooit meer beter wordt vlucht Marieke een tijdje lang in de gedachte dat als ze haar leven betert, haar man weer als vanouds wordt. Ze heeft er alles voor over, nooit meer snoepen, stoppen met roken, haar eigen gezondheid zelfs.

Een volgende fase is die van woede. Mensen zijn boos dat iets net hún overkomt. Die boosheid kan zich uiten naar jezelf toe ('ik ben niet goed genoeg') of naar de wereld ('iedereen in dat ziekenhuis is incompetent, en ik ga een rechtzaak tegen ze aanspannen'). Deze woede geeft je heel veel energie, en het is een fijne emotie om je te helpen door te gaan met je leven. Aan de andere kant begrijpen mensen je woede vaak niet. Ze verwachten dat je verdrietig zult zijn omdat je iets verloren hebt, en kunnen niet goed omgaan met de agressie die je kunt voelen. De woede brengt ze van hun stuk.

Razend kan Marieke worden wanneer mensen tegen haar zeggen dat ze het wel zal redden of dat ze naar de positieve kanten moet kijken. Er is niks positiefs aan deze situatie! En iedereen die haar het tegenovergestelde wil vertellen, die kan meteen vertrekken.

Verdrietig zijn is een volgende fase. Dit is de fase die iedereen onbewust met rouw associeert. Soms kan het verdriet dat je voelt zo heftig zijn dat je echt het gevoel krijgt het op te moeten geven. Je zit in een impasse en ziet geen uitkomst meer, en denkt dat je deze rouw nooit te boven zult komen. Het verdriet komt vaak in golven die je overspoelen en je volledig uit het veld kunnen slaan.

Af en toe overvalt het haar enorm, het verdriet. Ze trekt zich terug op het toilet, zodat haar man en kinderen het niet aan haar merken. Daar laat ze al haar emoties lopen en snikt het uit. Dan droogt ze haar tranen en gaat weer zo goed en kwaad als het gaat verder met de dag.

Wanneer de grootste emoties rondom een verlies gevoeld zijn, kom je *de laatste fase, die van acceptatie* (ik ga verder met mijn leven). Dit is de fase waarin het je weer lukt dat wat je verloren hebt los te laten, om verder te gaan met wat er over is, om weer te genieten en te lachen. Je kunt de uitdagingen van het leven weer aan, en je hebt een manier gevonden om zin of betekenis te geven aan het verlies dat je geleden hebt. Als je in deze fase beland bent, sta je weer aan het begin van de hechtingscirkel en kun je je weer richten op contact maken en hechten aan nieuwe dingen (of oude relaties weer oppakken).

Na een tijdje vinden Marieke, haar man en hun kinderen een nieuw evenwicht. De kinderen gaan ongedwongen om met de rolstoel van hun vader. Haar man heeft nieuwe hobbies ontdekt, en Marieke voelt zich alsof de grote zware last van rouw van haar schouders is gevallen. Ze kan weer genieten van haar werk en van het als gezin dingen samen doen.

Een van de nadelen van het denken in rouwfases is dat het lijkt alsof er een bepaalde volgorde te vinden is in een rouwproces. Dat is vaak niet zo, er is geen vaststaande volgorde bij rouw. Mensen voelen vaak allerlei emoties tegelijkertijd, en sommige mensen gaan niet door alle fases of vallen herhaaldelijk terug. Wat je mee kunt nemen uit deze rouwverwerkingscurve is het scala aan emoties dat mensen die rouwen kunnen voelen, wat je niet klopt is het idee dat er een vaststaande volgorde bij rouw zou zijn.

Rouwtaken

Rouwen is dus geen rechttoe rechtaan proces, en verloopt bij iedereen anders. Sommige mensen slaan fasen over, anderen blijven lang in één fase hangen of hernemen een eerdere fase. Ook kan rouw na een lange periode ineens weer opduiken (bijvoorbeeld bij een huwelijk of bij geboorte) ook al dacht je door het proces heen te zijn.

Een andere misvatting bij de rouwverwerkingscurve is dat het kan lijken alsof dit fasen zijn waar je vanzelf doorheen gaat, omdat de tijd je daarin meeneemt. Daardoor lijkt het alsof rouwen een passief proces is, dat vanzelf uitkomt bij acceptatie. Mensen zeggen vaak tegen elkaar dat de tijd alle wonden heelt. Een persoon die rouwt zal echter actief bezig moeten gaan met wat er gebeurd is. Het is niet de tijd die geneest, maar wat je doet met die tijd. Als jij een goede manier vindt om je verdriet te uiten, en je laat ondersteunen door anderen, dan is er een goede kans dat je na verloop van tijd door een rouwproces heen komt. Dat vraagt een actieve houding, waarin je ruimte creëert om alle emoties die je voelt toe te laten, te bekijken en te doorleven. Om dat te kunnen zijn er een aantal rouwtaken waarmee je aan de slag moet (Keirse, 2003). Deze rouwtaken worden niet in een vaste volgorde doorlopen, net als de emoties in de rouwverwerkingscurve. Het zijn echter wel stappen in een rouwproces die veel mensen nemen en waaraan een rouwproces te herkennen is.

De eerste rouwtaak die er ligt is het aanvaarden van je verlies. Dat is niet gemakkelijk. Wanneer je de werkelijkheid onder ogen ziet moet je namelijk ook de pijn van het verlies voelen. Het is daarom normaal wanneer mensen de eerste tijd na verlies leven alsof het verlorene er nog is. Een moeder die een bordje dekt voor haar overleden kind. Een man die elke ochtend nog om 6 uur op staat alsof hij naar zijn werk moet gaan. Om rouw echt in te zetten is het belangrijk dat mensen geconfronteerd worden met het verlies. Dat kan bijvoorbeeld door iemand een overledene te laten zien voor de begrafenis. Dit maakt vaak dat de werkelijkheid echt niet meer te ontkennen is, en maakt mensen klaar om echt met rouwen te kunnen beginnen.

Als tweede rouwtaak moet je de pijn van het verlies ervaren. De weg naar verwerking is recht door de pijn heen. Dat betekent niet dat je altijd en alleen maar met deze pijn bezig moet zijn totdat hij 'voor bij' is. De pijn van een verlies zal namelijk nooit helemaal weg gaan. Het betekent wel dat je de pijn niet voor langere tijd weg moet stoppen, maar hem moet voelen en er iets mee moet doen. Dit kan heel lastig zijn omdat de pijn vaak in hevige scheuten te voelen is. Deze pijnscheuten zijn vaak tijdelijk, ook al kunnen ze voelen alsof je er nooit meer uit komt. Als de pijn langdurig wordt weggestopt blijft hij in je lijf zitten en vindt een uitingsvorm door op te treden als stress.

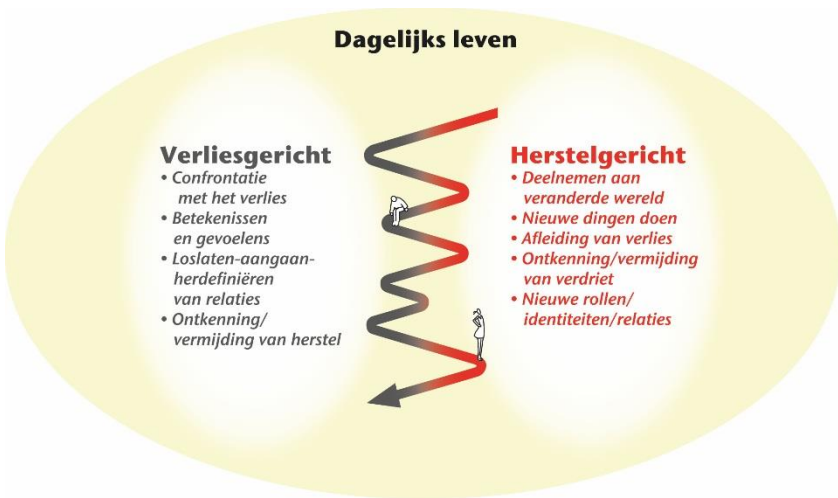
De derde rouwtaak is het aanpassen aan een leven zonder de het verlorene. Deze aanpassing geldt voor een deel in praktische zin. Je moet je aanpassen aan een situatie waarin je niet meer gezond bent, en niet alles meer kan doen zoals je gewend bent. Misschien moet je een nieuwe dagbesteding vinden omdat je ontslagen bent. Of je moet leren hoe de administratie gedaan wordt omdat je partner dat vroeger altijd deed. Vaak is dit een fase die met

veel frustratie gepaard kan gaan, omdat je heel praktisch geconfronteerd wordt met de moeilijkheden die een verlies met zich mee brengen.

De vierde rouwtaak is een nieuwe plaats geven aan het verlorene en opnieuw leren houden van het leven. Je moet in deze taak weer vooruit leren kijken naar wat je wel nog hebt, en de uitdagingen van het leven weer aan durven gaan. Ook moet je, in het geval dat iemand overleden is, de relatie die je met diegene had op een andere manier invullen. Dat iemand dood is betekent niet dat jullie relatie niet meer bestaat. Het betekent wel dat je elkaar nooit meer zult zien, en dat je dus een andere manier moet vinden om de liefde die je voor iemand voelt tot uiting te brengen. Ook bij bijvoorbeeld een echtscheiding zul je je opnieuw moeten verhouden tot diegene die voorheen je partner was.

Tussen twee werelden

Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat omgaan met een verlies betekent dat je je tussen twee verschillende werelden moet begeven. Dit is wat het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999) laat zien. De ene wereld is die van het verlies. In deze wereld moet je omgaan met alle emoties die je overspoelen, begrijpen wat er gebeurd is, welke consequenties dit heeft en loslaten van dat waar je zo naar verlangt. De andere wereld is die van herstel. Hierin moet je je bezig houden met de wereld om je heen, met nieuwe dingen leren, met goed voor jezelf zorgen en jezelf afleiden van je verlies.



Figuur 3: het duale procesmodel.

In een rouwproces ga je op en neer tussen deze twee werelden. Het ene moment bevind je je op het eiland van verlies, ben je ontoestbaar en wanhopig. Het volgende moment word je door je omgeving weer de wereld van het herstel in getrokken, voel je je redelijk goed en kun je nadenken over plannen voor de toekomst. Het is belangrijk om allebei de werelden te bewonen. Een rouwproces is pas afgerond als je je verlies in je leven hebt weten te integreren. Rouwen betekent dat je op en neer gaat tussen beiden werelden en wordt daarmee vaak als grillig ervaren. Niet iedereen verdeelt zijn tijd 50-50 over beiden werelden. Dat is prima, zolang je allebei de werelden op zijn tijd maar bezoekt.

Mannen en vrouwen in de rouw

Mannen en vrouwen ervaren evenveel gevoelens rondom rouw. Ze hebben alleen vaak een andere manier om met deze gevoelens om te gaan. Mannen uiten gevoelens vaak minder dan vrouwen. Ze zijn dan meer gericht op oplossingen en analytisch denken, en minder op het delen van hun gevoelens. Over het algemeen zijn vrouwen meer bezig met de verliesgerichte kant, en mannen meer met de herstelgerichte kant. Vrouwen praten over wat ze verloren zijn met anderen en huilen. Mannen zoeken vaak afleiding door dingen te gaan doen (sporten, klussen, werken). Dat betekent niet dat zij minder bezig zijn met het verlies, alleen dat ze dat op een andere manier doen. Het kan soms moeilijk zijn voor partners om elkaar te vinden in die verschillende manieren van rouw. Het is dan heel belangrijk om je te realiseren dat iedereen zijn eigen manier van rouwen heeft en dat de ene manier niet beter is dan de andere.

Kinderen in de rouw

Over het algemeen kun je zeggen dat kinderen dezelfde emoties ervaren rondom rouw als volwassenen. Het hangt echter van de leeftijd van het kind af hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Kinderen kennen een grote veerkracht. Je hoeft rouw daarom niet bij kinderen weg te houden. Het is veel verstandiger om je kinderen zo goed mogelijk te begeleiden in een verlies-situatie, zodat ze leren dat verlies bij het leven hoort en hoe ze daar mee om kunnen gaan. Wil je hier meer over weten? Lees dan de 'Minigids kinderen en rouw' van Live Love Lose (www.livelovelose.nl).

Iemand helpen die rouwt

Omdat rouw zo persoonlijk is, is er geen recept voor hoe mensen om moeten gaan met verlies. Daarnaast is er ook geen tijdsbestek waarbinnen iemands rouw klaar moet zijn. In onze maatschappij verwachten we dat mensen na een aantal maanden wel weer verder kunnen met hun leven, en geven we mensen vaak niet de ruimte om echt hun rouwproces af te ronden. Een van de redenen hiervoor is dat we onze rituelen (die vaak door het geloof ingegeven worden) rondom rouw kwijt geraakt zijn.

Deze rituelen vormen een soort van voorschrift over hoe je je te gedragen hebt wanneer je rouwt of wanneer je iemand bijstaat die rouwt. In het katholieke Zuiden van ons land gingen je burens vroeger langs de deur om geld op te halen voor de bloemen die op de kist kwamen te liggen. Hiermee hadden zij een duidelijke taak, en konden ze de familie helpen om dingen rond de begrafenis te regelen. Zes weken en een jaar na een overlijden werd er een 6-wekendienst en een jaarmis gehouden. Mensen droegen een jaar lang rouwkleding, zodat iedereen kon zien dat ze iemand verloren hadden en daar rekening mee konden houden. Joodse mensen komen gedurende 7 dagen na een overlijden bij elkaar en brengen eten mee om de familie door de eerste moeilijke tijd heen te helpen. Dit zijn vanzelfsprekende momenten waarop mensen bij elkaar komen om de tijd te nemen om met hun verlies aan de slag te gaan.

Het verlies van deze rituelen maakt dat we ons ongemakkelijk voelen rondom rouw. Het is daarmee moeilijker geworden om te bedenken hoe je iemand die rouwt bij kan staan in deze moeilijke tijd. Het kan heel waardevol zijn om, samen met een rouwende, nieuwe rituelen te bedenken die jullie kunnen helpen. **Je kunt meer lezen over rituelen**

in de 'Minigids Rituelen' van Live Love Lose
(www.livelovelose.nl).

Als je iemand goed kent die zich in een rouwproces bevindt dan kun je waarschijnlijk veel voor deze persoon betekenen. Je kunt bijvoorbeeld een luisterend oor bieden of praktische hulp.

Luisterend oor

Datgene of diegene die verloren is gegaan komt niet terug, en dat kan een heel machteloos gevoel geven. Je kunt vaak in een rouwsituatie niet heel veel meer doen dan mensen helpen om hun verdriet uit te spreken. Het is heel fijn wanneer je rouwt dat er mensen om je heen zijn aan wie je keer op keer je verhaal kan vertellen, of die in stilte bij je aanwezig kunnen zijn en met je verdriet mee kunnen voelen. Luisteren betekent dat je aandacht hebt voor het verhaal dat iemand vertelt en dat je probeert om je eigen mening even aan de kant te zetten. Dat is vaak moeilijk omdat de emoties die bij rouw naar boven komen niet altijd logisch of terecht lijken. Als het je toch lukt om iemand deze emoties uit te laten spreken en om vragen te stellen waardoor je laat merken dat je echt geïnteresseerd bent, dan kan dit heel fijn zijn.

Vaak hebben mensen die rouwen wel behoefte aan sociale contacten, maar geen energie over om die contacten zelf op te zoeken. Het is heel lief bedoeld als mensen zeggen: 'je mag me altijd bellen als je iets nodig hebt', maar hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij degene die rouwt, die al genoeg aan zijn hoofd heeft. Ook kunnen mensen zich teveel schamen om om hulp te vragen. Het is daarom beter om regelmatig contact op te nemen om te vragen of er iets is dat je kunt doen of af en toe even langs te gaan om te zien of alles goed gaat. Hierin is het belangrijk dat je een manier vindt waarop je er voor iemand kunt zijn die niet al te opdringerig is, maar waar iemand wel van op aan kan.

Houd er ook rekening mee dat een rouwproces niet logisch en duidelijk verloopt, waardoor mensen het ene moment blij kunnen zijn om je te zien, om het volgende moment behoefte te hebben aan rust en niet te hoeven praten. Dat heeft niet persoonlijk met jou te maken, maar is een gegeven bij mensen die rouwen. Probeer daarom zo veel mogelijk mee te gaan met wat degene die rouwt op dat moment nodig heeft. Je hulp hoeft niet altijd in te houden dat je een gesprek voert over hoe iemand zich voelt, je kunt iemand ook afleiding bezorgen door een spelletje te spelen. Ook samen hard lachen en daarna huilen of een film kijken kan heel veel voor iemand betekenen.

Praktische hulp

Het bieden van praktische hulp wordt vaak zeer gewaardeerd door iemand die rouwt. De vraag die je jezelf hierbij kunt stellen is: “kan ik iets doen waarmee ik de rouwende iets een tijdje uit handen neem”? Hierbij kun je denken aan de hond elke dag een keer uitlaten, eens in de maand de kinderen een leuk dagje uit bezorgen, twee keer per week eten brengen of klusjes doen wanneer iemand net gescheiden is en dat zelf niet goed kan. Belangrijk bij praktische hulp is dat je overlegt wat er nodig is, en dat je dat een tijdje lang kunt blijven doen. Het is verleidelijk om in de eerste weken iemand alles uit handen te nemen, maar dat is voor geen mens vol te houden. Na een tijdje wordt het je teveel, en zul je waarschijnlijk moeten toegeven dat je het niet volhoudt. Het is daarom handiger om na te denken welke hulp jij ook op langere termijn vol kunt houden. Als jij iemand iets op zo’n manier uit handen kunt nemen dat hij daar voor langere tijd geen omkijken meer naar heeft, dan kan een groot verschil voor iemand maken!

Langdurig proces

Welke hulp je ook aan een rouwende biedt, onthoud dat rouw een langdurig proces is, en dat je hulp misschien ook langdurig nodig is. Het is helemaal niet ongewoon dat mensen een aantal jaren na een

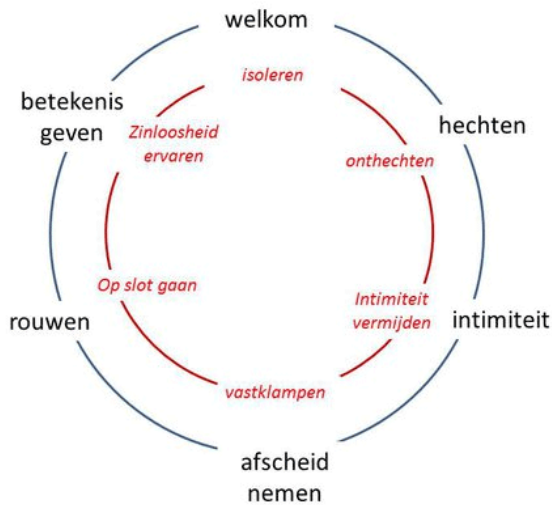
overlijden nog steeds op momenten heel erg verdrietig kunnen zijn. Probeer geen oordeel te hebben over wanneer een rouwproces afgerond zou moeten zijn, maar probeer op deze momenten te luisteren, zodat iemand zijn gevoelens kan uiten en daarna weer verder kan.

Wat als rouw mis gaat?

Over het algemeen lukt het veel mensen om op eigen houtje (met behulp van familie en vrienden) over een verlies heen te komen. Maar rouwen kan heftig zijn en lang duren. Het is daarmee soms moeilijk om in te schatten of een rouwende 'normale' rouw doormaakt of vast blijft zitten in zijn rouwproces.

De verliescirkel (in figuur 4 op de volgende pagina) is het tegenovergestelde van de hechtingscirkel die we eerder bespraken. Aan de hand van deze cirkel kunnen we zien hoe rouw soms vast kan komen te zitten, en daarmee niet goed doorleefd kan worden.

Tegenover de verschillende fases van de hechtingscirkel staan fases van de verliescirkel. Dit zijn allemaal normale reacties op een verlies-situatie. Deze reacties zijn soms beangstigend om te ervaren, maar ze horen bij rouwen. Wanneer deze reacties te lang aanhouden zou je kunnen spreken van een rouwproces waar iemand niet doorheen komt.



Figuur 4: de hechtingscirkel en verliescirkel.

Tegenover het *welkom heten*, de eerste fase in de hechtingscirkel staat isolement. Wanneer mensen iets of iemand verliezen zie je vaak dat ze zich in eerste instantie terug trekken uit de wereld. Het is het gevoel dat je het liefst een hele tijd onder je dekbed zou blijven wanneer iets ergs gebeurt. Na een tijdje moet je toch weer de echte wereld in, als is het alleen maar omdat je anders je baan of de mensen om je heen kwijt raakt.

Tegenover *hechten* staat in de verliescirkel onthechten. Vaak hebben mensen die rouwen het gevoel dat ze er alleen voor staan. Een van de manieren om daar mee om te gaan is om je niet meer te hechten aan

de dingen en mensen om je heen. Dan kan een volgend afscheid ook geen pijn meer doen.

Tegenover *intimiteit* staat intimiteit vermijden. Mensen die rouwen vinden het soms moeilijk om diepgaande gesprekken aan te gaan omdat ze dan hun pijn weer voelen. Mooi weer spelen, of überhaupt geen contact meer maken met anderen zijn dan mogelijk.

Tegenover *afscheid nemen* staat vastklampen. Dat kan vastklampen zijn aan de mensen in je omgeving die nog over zijn, of vastklampen aan dat wat verloren is gegaan. Dit zie je wanneer mensen bijvoorbeeld te lang bezig blijven met de vraag wie schuldig is aan hun verlies, of alles in hun leven precies hetzelfde willen houden als op het moment dat ze iets of iemand verloren.

Tegenover *rouwen* staat op slot gaan. Rouwen betekent dat je de gevoelens die met een verlies te maken hebben toe laat. Als je op slot gaat zijn deze gevoelens niet toegankelijk en ervaar je ze niet. Ze zijn er wel, maar je stopt ze diep weg in de hoop ze nooit meer tegen te komen. Dat lukt over het algemeen een tijdje, maar daardoor kunnen allerlei andere klachten ontstaan. Tegenover *betekenis geven* staat zinloosheid ervaren. Mensen kunnen soms hun leven als compleet zinloos ervaren doordat ze iets verloren zijn. Dit werpt zo'n grote schaduw over alles wat er wel nog is, dat het lijkt alsof je niets meer over hebt.

Al de gevoelens en reacties in de verliescirkel horen bij rouw. Wanneer deze reacties echter te lang duren, en mensen hier geen beweging meer in vertonen kan het zijn dat mensen vast zijn komen te zitten in hun rouwproces. Het is dan een goed idee om na te denken over professionele hulp door een rouwcoach.

Goede afloop van rouw

Een rouwproces is intens en kan een grote invloed hebben op je dagelijks leven. Wanneer een rouwproces goed doorlopen is, lukt het de meeste mensen om weer voluit te leven en betekenis te geven aan wat er gebeurd is. Je voelt je meestal goed genoeg en kunt genieten van alledaagse dingen. Je kunt de problemen van het leven weer aan. Je wordt minder in beslag genomen door je verdriet. De overledene / het verlorene kan op een andere wijze aanwezig zijn in je leven als een bron van inspiratie en kracht.

Bronnen

Deze bronnen zijn geschikt als je meer wil weten over rouw:

Fiddelaers-Jaspers (2005). Jong verlies: rouwende kinderen serieus nemen.

Fiddelaers-Jaspers & Noten (2014). Herbergen van verlies: thuiskomen in het land van rouw.

Keirse (2003). Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener.

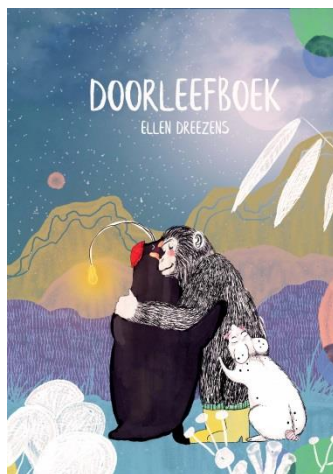
Minigidsen

Ellen van Live Love Lose schreef nog 5 andere minigidsen:

- Minigids kinderen en rouw
- Minigids rouw op school
- Minigids rituelen
- Minigids gewoonten veranderen
- Minigids complimenten geven en krijgen

Kijk voor meer minigidsen op: www.livelovelose.nl

Ellen schreef ook het Doorleefboek voor kinderen op de basisschool die rouwen. In het Doorleefboek vinden zij verhalen over dieren die rouwen, en bijbehorende opdrachten, waardoor ze met alle facetten van rouw aan de slag kunnen. Hierbij waren ze begeleid door een hulpvolwassene, iemand die dicht bij het kind staat, maar niet al te zeer is aangedaan door het verlies.



Kijk op www.doorleefboek.nl

Wie is Ellen en wat is Live Love Lose?



In mijn bedrijf, Live Love Lose, richt ik me op het delen van kennis over rouw en veerkracht. Naast dat ik ervaringsdeskundige ben op het gebied van rouw en verlies (mijn ouders zijn op jonge leeftijd overleden.), heb ik me ook in mijn opleidingen en werk -niet toevallig- gericht op het begrijpen en helpen van mensen. Ik ben afgestudeerd en

gepromoveerd als psycholoog, en werk als docent aan de Universiteit van Tilburg. Ik sta heel graag voor een groep om uit te leggen hoe rouw in elkaar zit, en hoe mensen hun veerkracht (terug) kunnen vinden. Daarnaast organiseer ik workshops waar volwassenen en kinderen met deze inzichten aan de slag kunnen en ze naar hun eigen situatie kunnen vertalen. Ik organiseer ook coachingsdagen voor mensen die graag een dag lang in een ontspannen sfeer met een thema aan de slag willen. Deze vinden plaats in het hart van het bourgondische Den Bosch.

Voor meer informatie over Ellen kun je hier terecht:

- Website Live Love Lose: www.livelovelose.nl
- Website Doorleefboek: www.doorleefboek.nl
- Trailer van de film die Ellen over haar overleden ouders maakte: <http://bit.ly/trailerportret>