

HERKENNING

TROOST

PERSPECTIEF



Dwalen door de doolhof van verdriet

Rouwen om je kind

Ide Wolzak

Inhoud:

Inleiding	3
Rouwen	4
<i>Vingerafdruk</i>	4
<i>Wat is rouw?</i>	4
<i>Rouwen om je kind</i>	4
<i>Hèèl je lichaam</i>	4
<i>Verschillen van rouwbeleving</i>	5
<i>Opvattingen over rouw</i>	6
<i>Niet te verwerken</i>	7
<i>Doolhof of chaos</i>	7
<i>Desoriëntatie in ruimte, tijd en gedrag</i>	8
<i>Hoe lang?</i>	8
<i>Mensen om je heen</i>	9
<i>Telkens weer</i>	9
<i>Juridische complicaties</i>	10
Troost?	10
<i>Is troost mogelijk?</i>	10
<i>Geborgenheid</i>	10
<i>Geen onomkeerbare beslissingen nemen</i>	11
<i>Geloof: troost of ontroost?</i>	11
<i>De waaromvraag</i>	12
<i>Verschillen in beleving</i>	12
<i>Nieuwe wegen zoeken</i>	13
<i>Tenslotte</i>	13
<i>Literatuur</i>	13

Inleiding

In niets is een mens zo kwetsbaar als in zijn kinderen. Kinderen, leven en toekomst die horen bij elkaar. Daarom gaat niets zo in tegen je verwachtingen, tegen je hoop, tegen de zin van je leven, dan de dood van je kind. Kinderen en doodgaan, dat hoort niet bij elkaar, dat is volkomen tegennatuurlijk, jong zijn en sterven is totaal met elkaar in strijd; dat is absurd.

En dan vindt de ramp plaats. Wat je onmogelijk achtte gebeurt, wat je, je niet voor kunt stellen overkomt je: je kind sterft. Door een ongeluk of misdrijf, door een plotselinge, kortstondige ziekte of na een langdurende, slepende lijdensweg.

Je lichaam groeide uit vol verwachting, je voelt de eerste harteklop, en dan opeens is alle leven weg. Of na een 'volmaakte' zwangerschap gaat er bij de geboorte iets mis en de wieg wordt *niet* gevuld met het lieve leven wat je koesterde.

Je peuter, ze kon al zo lekker met je keuvelen over alles en nog wat, ontsnapt even aan je aandacht en je vindt haar terug in de sloot.

Een auto slipt op een gladde weg, een vrachtwagen slaat rechtsaf, en je kind dat op weg is naar school, komt daar nooit aan.

Je dochter is op kamers gaan wonen in de stad waar ze studeert. En op een kwade dag gaat de telefoon os staat de politie voor de deur; er is iets onvoorstelbaars gebeurd, iets waarover je wel eens in de krant las, maar nooit bij jou kon gebeuren.

Je zoon is uitgegaan in het weekend en wordt op weg naar huis aangereden door een dronken automobilist. Er is een vechtpartij geweest en er zijn fatale klappen gevallen, er is geschoten ...

Je zoon zit voor zijn werk veel langs de weg, heeft zelf al een gezin met jonge kinderen. En dan, in die dichte mist, die fatale klap. Je dochter, moeder van lastige pubers, sterft aan kanker. Ze laten ontredde gezinnen achter. Je zoon of dochter vond het leven ondraaglijk en na een lijdensweg van jaren – je zag het aankomen – of als donderslag bij heldere hemel – je hebt nooit een signaal ontvangen – kiest je kind voor de dood. Je blijft achter vol vragen, vol verwarring en schuldgevoelens.

Op zoveel verschillende manieren kunnen mensen sterven, kunnen kinderen sterven. Daarna wordt de wereld nooit meer zoals hij was. Met de dood van je kind verlies je je toekomst, je droom spat uiteen. Je wereld is vergaan en om verder te kunnen leven – iets wat onmogelijk is – moet je een nieuwe wereld zien op te bouwen, opnieuw leren leven, een nieuw toekomstperspectief veroveren. Je moet het onmogelijke zien waar te maken, want zonder toekomstperspectief kan een mens niet leven. Zonder toekomst, zonder uitzicht is je leven zinloos.

Rouwen

Vingerafdruk

Elk sterven is uniek, zoals elk mens uniek is, zoals je kind uniek is; onvervangbaar, onmisbaar. Daardoor is ook je verdriet uniek, niemand rouwt op dezelfde wijze, niemand rouwt als een ander. Verdriet is een vingerafdruk: "Er zijn gemeenschappelijke trekken, maar men kan vingerafdrukken nooit veralgemenen tot een gemeenschappelijk patroon." (Manu Keirse) Een vingerafdruk is zo uniek dat je er iemand aan kunt identificeren. Ook al lijken zo op het eerste gezicht alle afdrukken op elkaar, toch zijn ze *allemaal* verschillend.

Niemand kan zich een voorstelling maken van het verdriet wat jij voelt. Dat kunnen alleen zij die deelgenoot zijn in dat verdriet: die ook ouders van een overleden kind zijn. Zij weten van het verdriet en de pijn, van de wanhoop en radeloosheid waar jij doorheen gaat, van het gevecht dat je moet voeren om te kunnen overleven. Want dat is wat je doet: overleven.

Wat is rouw?

Rouw zou kunnen worden omschreven als het gevecht dat ik moet leveren om te overleven en om een nieuw toekomstperspectief te veroveren, wanneer mij een groot onvoorstelbaar leed heeft getroffen, zoals de dood van iemand van wie ik zielsveel houd. Het is een gevecht op leven en dood, een gevecht dat ik kan winnen maar dat ik ook kan verliezen.

Rouwen gaat niet vanzelf, het is geen proces dat zich buiten mijn wil om, hoe dan ook aan mij voltrekt. Rouwen vraagt een volledige inzet, een soms bijna bovenmenselijke krachtsinspanning. Het gaat ook om het maken van keuzes, om het kiezen van een overlevingsstrategie.

Rouwen om je kind

Rouwen om je kind is een *gevecht*, een gevecht om te overleven. Rouwen om je kind is een gevecht dat dag en nacht duurt. Het is een *eenzaam* gevecht. Want ook al vecht je zij aan zij met de anderen in je gezin, je partner, je andere kind(eren), ieder voert zijn eigen strijd, op zijn eigen wijze. Soms kun je elkaar daarin steunen, heel vaak lukt dat niet, hoe graag je ook zou willen en hoe je je best er ook voor doet. Je hebt meestal alle kracht en energie die je hebt nodig om zelf overeind te blijven, je hebt niets meer over om de anderen op de been te houden en je kunt je daar schuldig over voelen.

Maar het kan ook zijn dat je je eigen rouw uitstelt om er te kunnen zijn voor de ander(en), dat je al je energie gebruikt om hun tot steun te zijn, er voor te zorgen dat zij er niet onderdoor gaan.

Het wordt soms zelfs *verwacht* wanneer je man bent. Men verwacht dan van je dat je de steun en toeverlaat van je vrouw bent. En dan kan het gebeuren dat mannen haast vanzelf in de rol glijden die de samenleving van hen verwacht, waardoor zij aan hun eigen rouw niet toekomen. Soms lukt het hen hun eigen verdriet blijvend te verdringen, maar in veel gevallen breekt het later naar buiten en moeten ze alsnog beginnen met rouwen. Daar begrijpt dan haast niemand meer iets van: "Maar dat is toch al zo lang geleden".

Hèl je lichaam

Rouwen doe je met heel je lichaam. Je bent voortdurend bezig met je verdriet en je lijf is zo gespannen als een boog. En zelfs de slaap, als het mogelijk is die te vatten, haalt die spanning niet weg, brengt geen echte rust. Daardoor maakt het je zo verschrikkelijk moe. Je ervaart een moeheid zoals je die nog nooit ervaren hebt. En je begrijpt zelf niet dat je in staat bent je bed uit te komen of van je stoel op te staan. Wat je nu wel begrijpt is dat mensen kunnen sterven van verdriet. En eigenlijk zou je dat ook wel willen en je begrijpt

niet waarom dat ook niet werkelijk met je gebeurt, zodat je bij hem, bij haar kunt zijn. Maar aan de andere kant wil je dat toch eigenlijk ook weer niet, je hebt je man, je vrouw, je andere kind(eren), hun verdriet is al zo groot. Je wilt er voor hen zijn, maar je kunt het eigenlijk niet. Totaal tegenstrijdige gevoelens.

Stemmingen wisselen elkaar af, van wilde woede tot doffe droefheid; van onbedaarlijke huilbuien tot uren stil voor je uit zitten staren op de bank; van opluchting, dat er iemand op bezoek komt die aandacht voor je heeft, tot mateloze irritatie, dat er weer iemand op de stoep staat die je niet met rust laat ... Totaal tegenstrijdige stemmingen, waardoor mensen om je heen vaak in wanhopige verwarring raken. Ze willen zo graag helpen maar ze begrijpen niets van je en voelen zich volstrekt machteloos.

Je lichaam kan op alle mogelijk plaatsen pijn gaan doen, verdriet uit zich meestal ook heel lichamelijk. Het kan leiden tot slapeloosheid, hoofdpijn, migraine. Hartkloppingen, buikpijn, rugpijn. Je lijkt veel vatbaarder voor allerlei kwalen waar je vroeger nooit last van had.

Vrouwen die de overgang al achter de rug hebben kunnen weer gaan menstrueren en jonge vrouwen worden een tijd lang niet meer ongesteld; er zijn moeders die, door de lichamelijke pijn die ze voelen, de dood van hun kind beschrijven als een negatieve geboorte.

Bij sommige mensen verdwijnt alle lust tot intimiteit, terwijl anderen een enorme behoefte aan lichamelijk contact krijgen. Wanneer zich hierin grote onderlinge verschillen voordoen kan dat tot groot onbegrip leiden voor elkaar en enorme spanningen geven tussen beide partners. In de hevigheid van je verdriet heb je er vaak weinig begrip voor dat ieder rouwt op zijn eigen wijze.

Niets van wat je overkomt en van wat je ervaart of voelt is abnormaal wanneer je zo'n onvoorstelbaar verdriet hebt. Dat betekent ook dat het mogelijk is dat je juist *niets* van deze stemmingen en pijn in je lijf ervaart.

Woede kan zich omzetten in energie die gericht wordt op het bestrijden van misstanden die tot de dood van je kind geleid hebben. Je voelt dat je er voor moet zorgen dat er *recht* geschiedt, dat de schuldigen aan de dood van jouw kind hun gerechte straf niet mogen ontlopen.

Het kan ook zijn dat je de behoefte voelt zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan, om te kunnen overleven, om niet weg te glijden in een dodelijke radeloosheid of apathie, om enigszins orde te kunnen krijgen in de chaos die je ervaart, om je te ontworstelen aan de maalstroom van je gedachten die je gek dreigt te maken. Maar het is net zo goed mogelijk dat elke vorm van werk je te veel is, tijdelijk of voorgoed, dat je eenzaamheid opzoekt met lange wandelingen in het bos of langs het strand, dat je geen mens om je heen kunt velen.

Verschillen in rouwbeleving

in onze westerse cultuur is het onderdrukken van je gevoelens van jongs af aan bij de meesten van ons aangeleerd. Nog steeds is het in onze samenleving zo dat van vrouwen het tonen van emoties 'normaler' wordt gevonden dan wanneer mannen dat doen. Dat verwachtingspatroon over rouwgedrag dat mensen 'behoren' te vertonen leidt er vaak toe dat mannen wordt gevraagd; "En, hoe gaat het nu met je vrouw?" waarbij er voorbij gegaan wordt aan hun eigen verdriet.

Dat zegt niets over verschillen in rouwbeleving die er zouden bestaan tussen mannen en vrouwen, maar wel over de vaak cultureel bepaalde verschillen en het *uiten* van rouw.

Elk van de ouders heeft haar eigen verdriet. Die verschillende wijzen van rouwen – of ze nu uit verschil van karakter voortkomen of door opgelegde rolpatronen worden veroorzaakt – kunnen enorme spanningen oproepen in hun relatie. Terwijl ze eigenlijk geen energie meer over hebben, moeten ze toch begrip en verdraagzaamheid voor elkaar kunnen opbrengen, om elkaar te kunnen vasthouden.

De één wil voortdurend praten, uitspreken wat er gebeurd is, tot in detail. De ander verliest zich in de maalstroom van zijn gedachten en ervaart het als storend en raakt geïrriteerd wanneer de ander daar dwars doorheen komt.

Bewuste of onbewuste verdringing van gevoelens voor een poosje of gedurende vele jaren, kan een kwestie zijn van overleven. Sommigen doen het omdat ze bang zijn te verdrinken in de stroom van de emoties die zij op zich af zien komen, anderen *weten* dat ze er in ten onder zullen gaan. Vaak komen zij dan veel later, jaren later, aan rouwen toe, soms ook nooit.

Wanneer de één slechts kan overleven door de gevoelens te uiten op alle mogelijke manieren die hem ter beschikking staan, wil dat niet zeggen dat de ander dus op dezelfde manier moet doen. Het is een algemeen misverstand dat 'erover praten' *moet*! Er zijn mensen die absoluut niet willen of *kunnen*. Dat wil helemaal niet zeggen dat zij geen verdriet hebben. Zij zijn op een andere wijze met hun verdriet aan het worstelen.

Het is van wezenlijk belang dat partners begrip hebben voor de wijze waarop de ander rouwt. Wanneer dat begrip er niet is kan hun relatie breken en raken ze in al hun verdriet om hun kind, ook *elkaar* nog kwijt. Wanneer dat gebeurt, kan dat opnieuw de oorzaak zijn van veel verdriet en hevige schuldgevoelens, terwijl er in feite geen sprake is van schuld, maar van onmacht om elkaar vast te kunnen houden.

Opvattingen over rouw

Het is een merkwaardige tegenstrijdigheid in de opvattingen die er over rouw in onze samenleving bestaan, dat aan de ene kant vrij algemeen wordt aangenomen dat verdriet geuit *moet* worden en je het *niet mag* verdringen om het te kunnen 'verwerken', terwijl men aan de andere kant al vrij snel, soms al na een paar maanden, van uitgaan dat het nu wel lang genoeg geduurd heeft, dat je het nu toch wel verwerkt moet hebben; het moet nu maar eens over zijn. Dan wordt er opeens *wel* van je verwacht dat je je verdriet voortaan verzwijgt en verdringt.

Eén van de grootste misvattingen die er over rouw bestaat is, dat er om *elk* verlies gerouwd behoort te worden en dat door te rouwen *elk* verlies verwerkt kan worden.

Sommige deskundigen stellen dat bijvoorbeeld ook mensen die met pensioen gaan moeten rouwen om het verlies van hun baan en werkkring, of dat mensen die gaan verhuizen rouwen om het verlies van hun vertrouwde omgeving, of dat ouders rouwen wanneer kinderen het huis uitgaan om zelfstandig te gaan wonen. Alle soorten van verlies worden op één hoop gegooid en vereisen volgens hen rouw om te kunnen 'verwerken'. Deze opvattingen hebben een devaluatie van het woord *rouw* tot gevolg.

Maar wanneer ik van radeloosheid niet weet waar ik het zoeken moet na de dood van mijn kind, en ik op zoek ben na houvast, naar duidelijkheid, dan voel ik mij totaal onbegrepen en miskend en niet serieus genomen in mijn verdriet, wanneer ik zulke dingen lees of hoor beweren. En ik merk dat er bij mensen om ons heen door dit soort wijd verbreide opvattingen het onbegrip alleen maar groter wordt: "Heb je dat nu nog niet verwerkt? Ben je er nu nog niet overheen?". Veel mensen zien in een vingerafdruk slechts een vlek die zo snel mogelijk moet worden weggepoetst.

Maar geen enkel verlies is te vergelijken met het verlies van iemand van wie je zielsveel houdt. En er gaat totaal geen troost van uit om zo'n verlies op één of andere wijze te relativieren. En helemaal niet wanneer sommige mensen – en ze zijn er echt – menen mij te kunnen troosten door mij erop te wijzen dat er verdriet is dat nog veel *erger* is dan de mijne. Het vergelijken en tegen elkaar afwegen van verdriet, *leedconcurrentie*, is uit den boze. Het maakt wanhoop en gevoelens van eenzaamheid alleen maar groter. Het bevestigt en versterkt daarmee mijn overtuiging van "niemand begrijpt mij". Je kunt alles relativieren, behalve mijn verdriet. Ik ervaar dat – in ieder geval voorlopig – als een *absolute* grootheid.

Niet te verwerken

“Voorop staat dat een ernstig verlies nooit kan worden verwerkt”, schrijft dr. W. ter Horst. Hij wijst erop dat het verhelderend kan werken om drie *belevingsgebieden* te onderscheiden:

- Het gebied van de *zinnen*; het naar je zin hebben, ergens je zinnen op zetten. Wanneer je je zin niet krijgt, onderga je teleurstelling. Je moet dan worden afgeleid om je teleurstelling te boven te komen; een teleurstelling is te verwerken. Dat kan door nieuwe betekenis te geven aan wat er gebeurd is: Het ligt er maar aan hoe je het bekijkt, waar je je zinnen op zet, waar je zin in hebt: “Het is jammer; volgende keer beter”.
- Het gebied van *Ik*; het gaat hier om zaken, personen, waaraan je zo gehecht bent (geraakt), dat ze een wezenlijk deel van je leven uitmaken, die je bestaan (voor een deel) rechtvaardigen; je bent ermee vergroeid. Wanneer je zoiets of iemand verliest, ervaar je dat als amputatie, je raakt een deel van jezelf kwijt: je lijdt aan *Ik-verlies*. Je moet jezelf zien te hervinden door te rouwen.
- Het gebied van het *hart*; waarin het gaat om je totale bestaan, om de werkelijkheid waarvan je deel uitmaakt. Wanneer er iets gebeurt waardoor je gewond raakt aan je hart, dan houdt de wereld op te bestaan, je leven is gestopt. Pijn en verdriet maken niet meer *deel* uit van de werkelijkheid, nee, mijn werkelijkheid *is* pijn, verdriet, radeloosheid, wanhoop ... Er is niets meer dat *erger* kan zijn, er zijn geen gradaties meer; het *ergste* is mij overkomen. Alle zin is weg uit mijn bestaan, in alle betekenissen van het woord: ik zie nergens de zin meer van in, ik heb nergens zin meer in en al mijn zinnen zijn gevoelloos of slaan op hol. “Ik heb het gevoel dat ik gek word”.

Omdat mensen vaak niet weten wat ze aan moeten met een groot en onvoorstelbaar leed waarmee ze geconfronteerd worden bij familie, vrienden en bekenden, proberen zij dat vaak terug te brengen tot een ‘simpele’ teleurstelling: “het is niet anders, we willen allemaal wel eens iets wat niet mogelijk is, even de tanden op elkaar en flink zijn, dan kom je er wel overheen, er zijn ergere dingen.”

Bij teleurstelling werkt dat meestal zo, maar bij de dood van je kind is dit iets wat onmogelijk is. Wanneer er dan van je verlangd wordt om als na een – weliswaar zware – teleurstelling, je verdriet ‘een plekje’ te geven en door te gaan met je leven, de draad weer op te pakken, dan kun je in een radeloze eenzaamheid terecht komen, zonder enig uitzicht op een mogelijkheid om verder te kunnen leven.

“Je moet je verdriet nu zo langzamerhand een plekje geven” zegt een psychiater tegen een moeder die een half jaar daarvoor voor de tweede maal een kind verloor. “Als hij me er nu bij verteld hoe ik dat dan moet doen”, vraagt ze zich vertwijfeld af.

Doolhof en chaos

Rouwen om je kind is een gevecht dat dag en nacht duurt. Een rouwgevecht verloopt meestal niet gestructureerd en procesmatig, volgens duidelijk te onderscheiden fasen, maar volstrekt chaotisch. “Het is een chaos in mijn hoofd.” “Ik weet niet hoe ik de maalstroom van mijn gedachten moet bedwingen, kon ik de knop maar even omdraaien.”

Het is alsof een rouwgevecht plaatsvindt in een doolhof, je dwaalt er in rond en weet niet welke kant je op moet. Je hebt het gevoel telkens op dezelfde plekken terug te komen. Dan ben je weer bij af en je moet opnieuw beginnen, opnieuw een keuze maken welke richting je nu zult uitproberen en hoe je dat zult doen, maar wel elke keer met de ervaringen die je opdeed na je vorige keuze(n).

Geleidelijk aan leer je hoe je de chaos die je ervaart enigszins kunt beteugelen. Maar dat gaat slechts langzaam, bij stukjes en bij beetjes, met vallen en opstaan. En regelmatig is de chaos weer volledig terug. Bij iedereen die een rouwgevecht voert is dit verschillend. De oplossing die de één heeft gevonden kan voor een ander juist versterking van de pijn en de wanhoop betekenen. Er is en de meest letterlijke zin sprake van *dolen*.

Misschien vind je doolhof zelfs wel een te vriendelijk woord en komt je ervaring meer overeen met het ronddolen door een door aardbeving verwoeste stad; alle oriëntatiepunten zijn verdwenen, de elektriciteit is uitgevallen, er is geen lichtpuntje te bespeuren, overal ligt puin waarover je voortdurend struikelt. Voor sommigen is het beeld van verdwaald zijn in een oerbos meer in overeenstemming met hun gevoelens. Er zijn geen gebaande wegen, je moet je weg zoeken over omgevallen stammen en door dicht struikgewas, van alle kanten word je belaagd door onbekende gevaren en het is aardedonker. Anderen hebben die ervaring beschreven met beelden van hoe ze in een klein bootje zitten, midden op zee, terwijl de wind tot orkaankracht is aangewakkerd.

Desoriëntatie in ruimte, tijd en gedrag

Deze beelden staan voor fundamentele ervaringen van mensen die één van hun liefsten aan de dood hebben verloren, mensen die gekwetst zijn in hun hart. Je beleeft een totale desoriëntatie in ruimte, tijd en gedrag. De chaos die je ervaart weerspiegelt zich vaak in de chaos in huis. Het interesseert je niet meer dat je kniehoog door de rotzooi moet waden, hoe je eruit ziet, dat je kleding vuil is en stinkt. Je hebt geen idee hoe laat het is, welke dag van de week het is, ook al heb je daar net naar gevraagd en er antwoord op gekregen. Je bent op weg ergens naar toe, maar weet niet meer waar je naar toe wilde gaan. Je doet dingen automatisch, die soms volkomen zinloos lijken, of je lãt dingen die eigenlijk noodzakelijk zijn. Je hebt geen zin om eten klaar te maken, om je te douchen, om je bed uit te komen. Je gaat naar de winkel om koffie te halen en je komt thuis met brood waarvan je nog genoeg hebt. En je vergeet van alles, afspraken die je net gemaakt hebt en wat je een ogenblik geleden bedacht had dat nog moest gebeuren weet je twee tellen later al niet meer.

Rouwen is het bevechten van die chaos, is pogen er structuur in aan te brengen, is proberen *orde te scheppen*. Een schrift of een agenda, waarin je al je afspraken noteert en alles wat je bedenkt dat nog moet worden gedaan, kunnen hierbij belangrijke hulpmiddelen zijn.

Hoe lang?

Verdriet om je kind draag je de rest van je leven met je mee, dat is de prijs die je betaalt voor de liefde die je koestert voor haar of hem. Dat verdriet is een integraal onderdeel van je verdere leven, zoals zout in het brood; dat heeft geen 'plekje', maar zit er helemaal doorheen: het bepaalt de *smaak*. Doorgaan met je leven kan niet wanneer dat leven is gestopt, niet meer bestaat. Je moet nieuw leven zien op te bouwen, "opnieuw leren leven." Wanneer dat je lukt dan zal in dat nieuwe leven je verdriet altijd aanwezig zijn. De draad is niet meer op te pakken, want die is gebroken en niet meer te herstellen. Er moet een nieuwe draad gesponnen worden en één van de vezels die je daarvoor gebruiken moet is die van je verdriet, zonder die is die nieuwe draad niet mogelijk, biedt hij geen houvast.

Verdriet dat de rest van je leven bij je blijft, maakt verder leven echter niet onmogelijk. Wat dat betreft kunnen we elkaar als lotgenoten tot grote steun zijn. We kunnen bij hen die de lange weg van de rouw al veel langer begaan dan wij, zien dat het mogelijk is om *verder* te leven. Wanneer het anderen is gelukt om een nieuw leven op te bouwen waarin ze weer vreugde kunnen beleven, dan moet dat mij toch ook kunnen lukken? Maar wat we ook kunnen leren is dat het nooit meer wordt zoals het geweest is.

De tijd heelt lang niet alle wonden, maar speelt wel een belangrijke rol in ons rouwgevecht. De erosie van de tijd kan de scherpste kanten van onze pijn afslijpen. Maar al is na een aantal jaren de voortdurende scherpste van de pijn (vrijwel) verdwenen, hij kan toch nog regelmatig opspelen in alle hevigheid en ons soms zelfs het gevoel geven weer terug te zijn bij af. We merken echter ook dat we op den duur meestal in staat zijn om sneller overeind te krabbelen, dan voorheen het geval was.

Het verdriet gaat niet òver, maar de meesten van ons leren het op den duur goed te beheersen. Wanneer dat je lukt voor het grootste deel van je tijd, dan betekent dat niet dat je weer de 'oude' bent zoals veel mensen om je heen dan vaak denken.

Toen een vriendin, die een tijdlang niets meer van zich had laten horen, weer contact zocht en met een zucht van verlichting tegen een moeder zei: "Je bent gelukkig weer helemaal de oude", werd de relatie voorgoed verbroken: "Met haar kan ik niet verder, zij zal het nooit begrijpen."

Mensen om je heen

Je bent soms redeloos kwaad op iedereen omdat ze je laten stikken en je niet komen opzoeken, juist nu je er zo'n behoefte aan hebt, en als dan even later de bel gaat laat je het bezoek dat op de stoep staat merken dat het niet welkom is. Mensen in rouw zenden veelvuldig totaal tegenstrijdige signalen uit naar hun omgeving, die daardoor in verwarring raakt en niet weet hoe ze je tegemoet moeten treden.

Je zult vaak *zelf* het initiatief moeten nemen om zulk gedrag uit te leggen aan de mensen om je heen, omdat je anders het risico loopt dat ze je gaan mijden. Ze hebben de indruk gekregen dat ze niet welkom zijn, dat je liever alleen bent. En dat terwijl er sowieso al veel mensen zijn die je vanaf het begin het gevoel hebben gegeven dat ze in de steek hebben gelaten.

De teleurstelling is vaak groot dat juist een aantal mensen van wie je dat niet had verwacht nooit meer iets van zich laten horen. Soms hebben ze na de begrafenis of crematie bezworen dat je altijd op ze kon rekenen, dat ze je na niet zouden vergeten. Maar al spoedig daarna merk je dat veel mensen die beloften niet nakomen. Dat is geen onwil, ze zijn je niet vergeten, maar durven je niet onder ogen te komen, ze durven de confrontatie met jouw verdriet – en daarin de confrontatie met hun eigen gevoelens – niet aan. Je kunt dit meemaken van zowel goede vrienden – althans, je dacht dat het goede vrienden waren – als familieleden. Maar er blijken soms ook mensen te zijn die op bijzondere wijze met je meeleven, die je met veel warmte en begrip tegemoet treden, van wie je dat eveneens niet had verwacht. Dat zijn soms mensen die je voorheen nauwelijks of maar zeer oppervlakkig kende.

Het is een veel voorkomende klacht van mensen in rouw dat ze zich eenzaam en alleen gelaten voelen. Want je kunt niet altijd voldoende kracht en energie opbrengen om de mensen om je heen vast te houden, hun uit te leggen dat hun gevoel van niet welkom te zijn, voorkomt uit de grillige stemmingen van jou, op dat moment, in je pogingen om overeind te blijven.

Telkens weer

Het moeilijkst voor de mensen om ons heen is misschien wel dat ons verdriet zo lang duurt. Er gebeurt in hun leven zoveel dat het sterven van ons kind al heel snel naar de achtergrond schuift. Het lijkt voor hen al gauw zo lang geleden terwijl het voor onszelf nog steeds pas gisteren is gebeurd.

Vrijwel alles wat er om ons heen in de buitenwereld plaatsvindt lijkt een tijdlang niet tot ons door te dringen. Toch sla je meer op in je onderbewustzijn dan je denkt. Dat kan tot gevolg hebben dat zich later, soms jaren later, dingen voordoen die lijken op de omstandigheden uit de tijd waarin je kind overleed en waarvan je je dan opeens bewust wordt. Dat kan variëren van bepaalde nieuwsberichten tot de geuren van de lente of de herfst. Opeens is daardoor het gevoel van die dagen bij je terug, je zit weer midden in je verdriet.

Heel vaak wordt je verdriet ook geactiveerd wanneer in je leven of in dat van je andere kind(eren) mijlpalen worden bereikt, wanneer er een nieuwe levensfase ingaat. Je zoon of dochter doet eindexamen of gaat trouwen. Je wordt grootouder. Je gaat met pensioen. Je sluit de periode af in de woonplaats waar je kind geleefd heeft doordat je gaat verhuizen. Je krijgt een nieuwe baan. Telkens wanneer je iets moet afsluiten en je iets nieuws begint kan je verdriet worden geactiveerd en moet er opnieuw gerouwd worden

Het kunnen ook hele kleine triviale dingen zijn die je weer volop terugwerpen in je verdriet. Je rijdt de straat binnen net op het moment dat de school uit gaat, kinderen zwermen uit, op weg naar huis: zij loopt er niet meer tussen. Het kan jaren later zijn en je bent je er van bewust dat ze allang niet meer op deze school zou zitten, maar het gevoel is er wel en de tranen. Telkens opnieuw moet er gerouwd worden en tranen gedroogd.

Een moeder die haar kind bij de geboorte verloor sprak van *rouwseizoenen*. Ze keren telkens terug, maar ze zijn nooit hetzelfde. Je hebt strenge en zachte winters, kille en warme lentes, droge en natte zomers, ruige en rustige herfst.

Juridische complicaties

Wanneer je kind door de schuld van een ander om het leven is gekomen, door een ongeluk of door een misdrijf, kan de rechtsgang die volgt op haar of zijn dood je rouwgevecht enorm bemoeilijken. Meestal kom je pas toe aan rouwen wanneer de juridische afwikkeling achter de rug is.

Officiële instanties gaan meestal op een heel afstandelijke wijze om met zaken die voor jou heel gevoelig liggen en veel emoties oproepen. Het gebeurt vaak dat je er voortdurend zelf achteraan moet om voor jou belangrijke informatie los te krijgen die men soms helemaal niet bereid is aan jou te verschaffen. Maar ook het omgekeerde kan zich voordoen, je denkt dat alles nu achter de rug is en je krijgt voortdurend informatie toegestuurd waar je niet om hebt gevraagd en die je eigenlijk ook niet meer wilt hebben.

Rechtszaken kunnen zich jaren voortslepen. Soms komen er jaren later nieuwe feiten boven tafel en er wordt een nieuw onderzoek ingesteld. Je hebt het gevoel weer helemaal terug te zijn in de tijd van je eerste, rauwe verdriet; je moet weer helemaal opnieuw je rouwgevecht aangaan.

Het niet vinden van de dader, of het gevoel dat er met de opgelegde straf geen recht wordt gedaan, legt een extra zware last op je, bij al het verdriet dat je al hebt. Het kan gevoelens van woede en haat in je losmaken die je van jezelf niet kent. En telkens weer vinden er gebeurtenissen plaats die je verdriet activeren.

Troost?

Is troost mogelijk?

Voor veel mensen heeft troosten de betekenis van verdriet wegnemen, er voor zorgen dat het over gaat. Omdat ze daarbij meestal ook wel het vermoeden hebben dat zoiets bij de dood van je kind eigenlijk onmogelijk is, beginnen ze er vaak niet eens aan, ze ontwijken je en laten nooit meer iets van zich horen, want "Ik zou niet weten wat ik zeggen moest."

Troost zou kunnen worden omschreven als: een lijdend mens helpen om op de been te blijven bij het doorleven van zijn verdriet, zodat hij het kan integreren in zijn bestaan. Dan kan er weer uitzicht ontstaan, *want verdriet om het ene en vreugde om het andere verdragen elkaar op den duur wel.* (W. ter Horst)

Geborgenheid

Troost veronderstelt een gevoel van geborgenheid, van veiligheid. De behoefte daaraan is groot, nu de grond onder je bestaan is weggeslagen en alles onzeker is geworden. Daarom is de nabijheid van anderen van groot belang, ook al geef je ze vaak het idee niet welkom of teveel te zijn.

Er is een groot inlevingsvermogen (empathie) voor nodig om te peilen waaraan iemand die rouwt behoefte heeft. Meestal zijn dat geen woorden. Van zwijgend aanwezig zijn, de puinhoop opruimen in huis, de tuin doen die er verwaarloosd bij ligt, meegaan de onbetrouwbare buitenwereld in om boodschappen te doen, kan veel troost uitgaan. En als er iets gezegd moet worden zullen dat waarschijnlijk vooral hele praktische

vragen zijn over dingen die nodig gedaan moeten worden: “Wat kan ik voor je doen? Zal ik de was doen? Zal ik wat te eten voor je klaar maken?”

Het is hierbij vaak een kwestie van goed luisteren, opletten en afwegen van wat er gedaan moet worden en wat niet. Iemand alles uit handen nemen wordt lang niet altijd op prijs gesteld. Want het kan ook heel goed werken om bepaalde dingen om handen te hebben, wanneer je uit het diepe dal waar je inzit weer naar boven moet zien te kruipen. Wanneer er dan iemand om je heen loopt die voortdurend roept: “Laat maar, dat doe ik wel even”, kun je juist nog dieper de afgrond in raken.

Maar er zijn ook momenten dat je niets liever wilt dan dat er iemand is die is die alles voor je doet en alles voor je regelt. Totaal tegenstrijdige gevoelens die zich soms vlak na elkaar voordoen, en de trooster in verwarring brengen.

Geen onomkeerbare beslissingen nemen

Het is belangrijk dat in de periode van het eerste rauwe verdriet, vlak na het overlijden van je kind, geen belangrijke en vooral geen *onomkeerbare* beslissingen worden genomen. Het is niet mogelijk om verantwoorde en doordachte beslissingen te nemen terwijl er chaos heerst in je hoofd. Een goede trooster zal zo iets koste wat kost trachten te voorkomen.

Maar helaas staan er naast goede troosters ook slechte troosters om je heen, met meestal hele goede bedoelingen. Er bestaat er bij veel mensen nogal eens het idee dat ze je kunnen troosten door je verdriet te laten ‘vergeten’. En dan hebben ze soms wanneer je uit het ziekenhuis komt na de geboorte van je dode kind de babykamer al opgeruimd. Of wanneer een ouder kind is overleden proberen ze je over te halen om zo snel mogelijk haar spullen op te ruimen of zijn kamer te veranderen, zodat je niet voortdurend aan hen herinnerd wordt. Soms wordt er zelfs op aangedrongen om maar te gaan verhuizen, omdat in dit huis op deze plaats overal herinneringen liggen aan hem of aan haar, en daardoor ‘kom je er nooit overheen’. Zelfs de geborgenheid van je eigen huis, waar je kind was, wordt je nu nog ontraden of je zelfs afgenomen.

Ik vind geen troost wanneer mijn verdriet wordt ontweken of ontkend. Het gaat er bij troosten juist om, dat ik in mijn rouw wordt geholpen wanneer ik dòòr mijn verdriet heenga, dat iemand mijn bondgenoot wil zijn in mijn rouwgevecht. Dat kan door mij aandacht te geven, door letterlijk of figuurlijk een arm om mij heen te slaan en te luisteren naar wat ik – misschien wel voor de honderdste keer – vertel of – nog veel moeilijker – wat ik zwijg. *Een goede trooster werpt geen dam op tegen mijn verdriet, maar zal mij helpen een bedding te graven waarlangs mijn verdriet een uitweg kan vinden.*

Geloof: troost of ontroost?

Wanneer je gelooft is je rouwgevecht ook heel vaak een gevecht met God. Vrijwel elk mens, gelovig of niet, is in die zin een ‘religieus’ wezen, dat hij of zij zich vroeg of laat bezig houdt met vragen als: wat is de zin van leven en sterven, waarom is er zoveel leed en verdriet in de wereld, waarom moet *mij* dit nu juist treffen? Binnen bepaalde geloofsgemeenschappen willen mensen die om hen die rouwen heen staan, nogal eens met kant en klare antwoorden komen op vragen waarop eigenlijk geen antwoorden mogelijk zijn. Soms wordt het antwoord al gegeven zonder dat de vraag gesteld wordt. Vaak zijn die antwoorden verbloemd in prachtige spreuken, die vooral de trooster zelf ontroeren, maar die jou in je verdriet heel erg pijn kunnen doen. “De mooiste bloemen worden het eerst geplukt” “God moet wel heel erg van haar houden, wanneer hij haar al zo snel weer terugneemt.” “Iedereen krijgt kracht naar kruis”. “De Heere heeft gegeven, de Heere heeft genomen; de Naam des HEEREN zij geloofd!” Zoals bij alle troost cliché’s komen dergelijke antwoorden meestal uit onmacht; niemand weet raad met het verdriet waarin je bent terecht gekomen.

De waaromvraag

Verschillende gelovigen die lid van dezelfde kerk zijn kunnen tegenwoordig totaal tegengestelde opvattingen hebben over hoe er tegen levensvragen moet worden aangekeken. Vrijwel ieder mens, gelovig of niet, stelt die vraag: *Waarom heeft dit lot mij getroffen? Waarom is mijn kind gestorven?* Het is een vraag waarvan vrijwel iedereen direct weet dat er geen antwoord op te geven is en waarop dus eigenlijk ook geen antwoord wordt verwacht.

De vraag naar het waarom is meestal ook niet bedoeld als vraag, maar is een schreeuw van wanhoop en radeloosheid om wat er is gebeurd, het is een kreet van pijn en verdriet. De mensen die zich desondanks geroepen voelen om die vraag omstandig te gaan beantwoorden, in een poging je te troosten, hebben je niet begrepen. Ze hebben niet goed geluisterd en een heel andere vraag gehoord, namelijk: *“Waardoor is mijn kind gestorven?”* dat is een vraag die meestal wel te beantwoorden is met een uitleg over de oorzaak en omstandigheden van haar of zijn dood. Maar daar ging het bij de gestelde vraag niet om, hoe belangrijk die antwoorden overigens ook voor jou kunnen zijn.

Verschillen in beleving

Bij veel mensen verandert hun (wijze van) geloven na de dood van hun kind. Dat hangt ook heel sterk af van hoe hun geloofsgenoten hen tegemoet treden in hun verdriet, van hoe zij worden opgevangen en begeleid door (mensen in) hun geloofsgemeenschap.

Wanneer hun geloofsgenoten niet met hen als rouwenden weten om te gaan. Kan dat er toe leiden dat ze zich aan die gemeenschap onttrekken en zich van het geloof afkeren. *“Je moet hat aanvaarden en er in berusten, want het is Gods wil”*, is een opmerking die nogal eens beantwoord wordt met: *“In zo’n God kan ik niet geloven.”* Wanneer de overtuiging dat het de wil van God ons wordt opgelegd door familie of vrienden, dan kan dat ook een breuk in de relatie met hen betekenen.

Dat de dood van hun kind Gods wil is kan een opvatting zijn waar mensen troost uit kunnen putten en niemand moet dan proberen hen die af te nemen. Het is echter ook een opvatting die mensen heel opstandig kan maken en hun daarbij ook nog een schuldgevoel geeft, omdat ze van jongs af aan hebben geleerd dat opstandigheid tegen God niet mag.

Daartegenover staat de overtuiging dat opstandigheid juist het meest gelovige antwoord is dat iemand kan geven op verdriet en dat berusting in wat je is overkomen juist het minst gelovige antwoord daarop is. De opstandige zegt: *“Het is wel zo, maar het hoort niet zo te zijn.”* Hij is gemotiveerd tot handelen, tot aangaan van het gevecht. Wie aanvaardt en erin berust zegt: *“Het is nu eenmaal zo, er is toch niets aan te doen”*.

Voor mensen wie het niet lukt hun gevoel van opstandigheid te onderdrukken kan dit een bevrijdende opvatting zijn. Opstandigheid levert een open houding op die de mogelijkheid biedt tot inzet, tot nieuwe mogelijkheden, tot het verwerven van uitzicht op een nieuwe toekomst. Verder leven gaat dan tot de mogelijkheden behoren, ondanks je pijn en verdriet en de wanhoop en de radeloosheid die je (nog vaak) ervaart.

Steeds meer mensen kunnen vanuit hun geloof niet meer zeggen dat de dood van hun kind de wil van God is, maar vinden dat dat het meest verschrikkelijke is wat je van God kunt zeggen. God vraagt geen kinderooffers; hij is Moloch niet. Ds. A.A. Spijkerbroek schreef: *“...dat vier van de vijf doden die in de bijbel opgewekt worden kinderen zijn. Dat kan geen toeval zijn. Blijkbaar hebben de schrijvers van de bijbel ons op het hart willen binden dat God geen enkele zin ziet in de dood van een kind.”*

Ondanks de grote verschillen in de overtuiging kan er een grote troost uitgaan van het geloof dat onze overleden kinderen door de dood zijn heen gevallen in de eeuwig armen van God.

Nieuwe wegen zoeken

Je kunt in je zoektocht naar houvast en naar nieuwe zekerheden en geloofswaarheden tot hele andere vormen van geloven en nieuwe inzichten komen. Binnen bewegingen als de antroposofie en de New Age beweging, het Nieuwe tijdsdenken, worden inzichten geboden en ideeën ontwikkeld waar je veel troost uit kunt putten. Velen nemen tegenwoordig deze ideeën over zonder tot de genoemde denkrichting toe te treden. De overtuiging dat achter alles wat er gebeurt een diepere bedoeling en een hoger plan zit, waardoor de dood van je kind niet volmaakt zinloos is, kan rust verschaffen en kracht geven om je leven verder te leven.

De leer van reïncarnatie, de overtuiging dat mensen telkenmale in een nieuw leven op aarde terug keren, kan je de mogelijkheid bieden om in je rouwgevecht het verdriet op een voor jou betekenisvolle wijze in je leven te integreren. Maar het kan ook zo zijn dat je van deze opvattingen gruwet en veel meer troost vindt in de gedachte dat het leven door de dood echt definitief wordt beëindigd.

Niemand rouwt op dezelfde wijze. En daarom zijn ook de antwoorden die ieder in zijn rouw bevecht totaal verschillend. Wat voor de één troostvol is en steun geeft, heeft voor de ander soms de tegengestelde betekenis en uitwerking. Dat geldt met name wanneer het onze levensschouwing betreft. Juist omdat die vaak van fundamentele betekenis is voor het overleven van ons verdriet, moeten we er heel zorgvuldig mee omgaan. En vooral wanneer de overtuiging van een ander totaal tegen eigen opvattingen indruist.

Tenslotte

Verdriet is als een schaduw, het gaat altijd met je mee. Aan de schaduw kun je niet ontsnappen. Wanneer alles om je heen donker is, is je schaduw onzichtbaar, hij is een deel van het duister waarin je je bevindt. Wanneer het weer licht wordt om je heen wordt je schaduw zichtbaar. En hij is op zijn scherpst wanneer de zon fel schijnt.

Je schaduw kan naast je met je meegaan. Hij kan voor je liggen of achter je. Hij verandert voortdurend van positie wanneer jij van richting verandert. Soms ligt hij een hele tijd achter je en ben jezelf er nauwelijks van bewust dat hij er nog is. En dan opeens, doordat je een hoek omgaat ligt hij weer in alle scherpste voor je.

Telkens weer tijdens ons leven kan onze schaduw zichtbaar worden. Telkens weer kunnen er momenten zijn van intens verdriet. Vaak zal dat zijn bij bijzondere gebeurtenissen in ons leven. Wanneer de feestzon schijnt werpt onze schaduw zijn scherpste beeld op onze omgeving. Wanneer die omgeving dan begrip kan opbrengen voor ons verdriet, dan wordt er ruimte geschapen om ook weer blij te kunnen zijn en feest te vieren, want *vreugde om het één en verdriet om het ander verdragen elkaar op den duur wel*. Dat wordt mogelijk wanneer de mensen om ons heen hebben begrepen dat *tranen kunnen worden gedroogd, niet voor altijd, maar altijd weer*.

Literatuur:

Marinus van den Berg, *Je kind verliezen*. Uitgeverij Kok, Kampen 1997

Dr. W. ter Horst, *Over troosten en verdriet. Troost zoeken en bieden*. Uitgeverij Kok, Kampen 1996

Dr. W. ter Horst, *Nieuw licht over liefhebben, opvoeden en troosten*. Uitgeverij Kok, Kampen 1997

Manu Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Uitgeverij Lannoo, Tiel 1999

Drs. L.C. Klein – Vuist, *Rouwen om een kind*. Uitgeverij Groen, Heerenveen 1999