

## “Om verlies te verwerken moet je er veel over praten

.... en nog meer misverstanden over rouw”

### MISVERSTAND

#### Rouwen doe je pas als iemand dood is

Dat is niet zo. Is er sprake van een ziekbed – een geliefde heeft bijvoorbeeld kanker of Alzheimer – dan begint het rouwproces eerder. Een gezond iemand zien aftakelen, zorgt vaak voor veel verdriet. Je rouwt om het verlies van je geliefdes gezondheid, van de mens die hij/zij ooit was en van jullie leven samen. Dit wordt ook wel ‘anticiperende rouw’ genoemd. Vooral mantelzorgers – degenen die de zieke verzorgen – hebben er last van.

De omgeving begrijpt deze vorm van rouw vaak niet goed (‘Wat zeur je nou, hij/zij leeft toch nog’), waardoor mensen zich eenzaam en geïsoleerd kunnen voelen. Uit onderzoek van de Universiteit van Indianapolis blijkt zelfs dat mantelzorgers meer worden gekweld door hun anticiperende rouw dan door de vaak zware verzorgingstaken of het gebrek aan praktische steun.

### MISVERSTAND

#### Na een paar maanden rouwen moet je de draad weer oppakken

Dat is helemaal niet nodig. Gaat het om iemand aan wie je sterk gehecht bent – een kind of partner – dan kost dat meer tijd. Uit onderzoek van de Duke University in de Verenigde Staten blijkt dat de meeste mensen pas drie maanden na het overlijden van hun partner de diepste dip hebben. Daarna gaat het langzaam beter. Uit ander Amerikaans onderzoek, van de Ohio State University, blijkt dat er rond de vijfhonderd dagen na het

overlijden een soort keerpunt ontstaat: na die vijfhonderd dagen voelen mensen zich gemiddeld genomen een stuk beter dan daarvoor.

Hoewel de tijd het grootste deel van de wond vaak heelt, laten veel verliezen zich nooit helemaal verwerken. Psychologe Leoniek Wijngaards doet aan de universiteit van Utrecht onderzoek naar rouw: ‘Ook na veel jaren kan het gemis nog groot zijn. Wel wordt op een gegeven moment de acute rouw – het niet kunnen begrijpen en accepteren dat het gebeurd is – minder. Maar het leven wordt nooit meer hetzelfde. Kun je je leven na een tijd weer op een zinvolle wijze voortzetten, met daarin een plaats voor het overlijden, dan heb je het op een goede manier verwerkt.’

### MISVERSTAND

#### Het wordt vanzelf beter...

Helaas is dat niet altijd het geval. In zijn boek ‘Psychologische hulpverlening aan ouderen’ onderscheidt psycholoog Huub Buijssen een aantal vormen van zogeheten gecompliceerde rouw. Bijvoorbeeld als mensen na een aantal jaren nog steeds even intens rouwen als in het begin, of rouwgevoelens (on)bewust onderdrukken en vermijden. Gecompliceerde rouw zorgt voor veel psychische klachten en kan uitmonden in een chronische depressie. Het risico op gecompliceerde rouw is het grootst voor mensen met een slechte gezondheid, mensen die weinig steun uit hun omgeving ervaren en mensen die weinig zelfvertrouwen hebben. Ongeveer 15 procent van de nabestaanden heeft last van ge-

compliceerde rouw en heeft professionele hulp nodig. Wie in zijn leven gevoelens bij kleine verliezen – een dode cavia of overleden ver familielid – durft te uiten of geleerd heeft te uiten, heeft later minder kans op gecompliceerde rouw bij een groter afscheid.

### MISVERSTAND

#### Het is niet normaal als je tegen iemand praat die overleden is

Dat kan juist heel goed zijn. Psychologe Leoniek Wijngaards: ‘Vroeger dachten men dat je na het overlijden alle banden met de overledene moest verbreken om het overlijden echt te kunnen verwerken. Tegenwoordig is het idee juist dat een band houden met de overledene positief kan werken.’

Uit onderzoek van de universiteit van Liverpool blijkt dat nabestaanden die tegen hun overleden partner praten, zich beter voelen dan degenen die dat niet doen. Het gevoel dat de ander er nog is, kan troost geven en helpen de overgang te maken naar een leven zonder partner.

Maar dit geldt niet voor iedereen. Uit onderzoek van de universiteit van Bergen (Noorwegen) blijkt namelijk dat mensen die de aanwezigheid van wijlen de partner als extreem positief of extreem negatief ervaren, juist meer problemen hebben.

Psychologe Martine Delfos, schrijfster van ‘De schoonheid van het verschil’: ‘In beide gevallen hebben mensen moeite om het overlijden te accepteren. Ze staan niet met beide benen in de realiteit of zitten nog vol spijt- of schuldgevoelens.’ ▶

# Feit: de meeste mensen hebben pas drie maanden na het overlijden van hun partner de diepste dip.

## MISVERSTAND

### Om verlies te verwerken, moet je er veel over praten

Niet per se. Of praten de juiste manier is om verlies te verwerken, hangt bijvoorbeeld af van de vraag of je een man of een vrouw bent.

Psychologe Martine Delfos: "Mannen zijn meer dan vrouwen geneigd hard te gaan werken of te sporten. Vrouwen proberen het probleem juist vaak te verwerken door te praten en steun te zoeken bij anderen."

Het verschil tussen mannen en vrouwen in rouwen kan tot huwelijksproblemen leiden als bijvoorbeeld een kind overlijdt. Delfos: "Dat verschil in rouwgedrag kan partners uit elkaar drijven, juist op het moment dat ze elkaar het meest nodig hebben. Denkt de man: ze blijft er maar over doorgaan, terwijl de vrouw denkt: hij vlucht in zijn werk!"

De waarheid is dat praten én werken zinvolle strategieën zijn om de pijn te verlichten. Het gaat er niet zozeer om dat partners precies hetzelfde rouwen, maar dat partners van elkaar accepteren dat ze het elk op hun eigen manier doen.

## MISVERSTAND

### Het maakt niet uit of iemand plotseling of na een langdurig ziekbed overlijdt

Dat maakt wel uit. Leoniek Wijngaards: "Alhoewel het verlies even groot blijft, ongeacht hoe iemand overleden is, is de schok groter als het overlijden plotseling is."

Is een geliefde omgekomen als gevolg van een misdaad of ongeluk, dan kunnen nabestaanden zelfs kampen met een posttraumatische stressstoornis, vooral als ze zelf aanwezig waren bij

het ongeluk. Nabestaanden kunnen maanden- of zelfs jarenlang last hebben van nachtmerries, flashbacks, depressieve gevoelens, ernstige prikkelbaarheid en hevige schrikreacties. Komt daarentegen een sterfgeval niet (helemaal) onverwacht, bijvoorbeeld door een ziekbed, dan hebben mensen de gelegenheid om al voor het overlijden afscheid te nemen en het verlies deels te accepteren. Dat geeft ze een 'voorsprong' in de rouwverwerking. Maar een ziekbed moet ook weer niet te lang duren. Psycholoog Huub Buijsen: "Vaak zien we bij ouderen dat een langdurig ziekbed van de partner hun krachten sloopt; men is helemaal leeg en op als het echte rouwproces nog moet beginnen."

## MISVERSTAND

### 'Gezonde' rouw verloopt volgens een vast patroon

Dat is niet waar. Wel zijn er verschillende fasen te onderscheiden in het rouwproces. In haar boek 'Lessen voor levenden' onderscheidt de wereldberoemde, in 2004 overleden, psychiater Elisabeth Kübler-Ross vijf van deze stadia; 1: ontkenning, 2: woede, 3: marchanderen ('stel dat ... was ge-

beurd?'), 4: depressie, en 5: acceptatie. Als rouwende hoef je echter niet perse alle fasen te doorlopen, of dat in een vaste volgorde te doen: er is geen vaststaand plan of schema om van verdriet te helen, aldus Kübler-Ross. Acceptatie van het verlies heeft vaak ook nog zingeving tot gevolg. Over haar eigen rouw – twee miskramen en het overlijden van haar ex-man – zei Kübler-Ross bijvoorbeeld: "Nu besef ik dat mijn levenswerk niet mogelijk zou zijn geweest als die droevige speling van het lot me niet een bepaalde kant op had gestuurd."

## MISVERSTAND

### Een verlies is altijd alleen maar negatief

Dat is niet waar. Hoewel het overlijden van een geliefde zeer pijnlijk is, kun je er emotioneel en psychisch ook van groeien. Een moeder van wie het kind overleed: "Sinds de dood van mijn zoon ben ik een stuk milder geworden voor anderen. Ik veroordeel mensen minder snel. Ik heb geleerd dat iedereen zijn redenen heeft om iets te doen. Wel had ik het graag op een andere, makkelijkere manier geleerd."

Volgens de Amerikaanse psychiater Irvin Yalom, schrijver van 'Tegen de zon in kijken', zorgt het overlijden van een geliefde er vaak voor dat mensen wakker worden geschud. Ze realiseren zich opeens wat écht belangrijk is in het leven: hun relaties met anderen, de natuur, vriendschap en liefde. Yalom: "In een dergelijke gemoedstoestand nemen mensen zich voor om alleen nog maar dingen te doen die ze echt belangrijk vinden en waar ze helemaal achter staan. Ze durven (eindelijk) radicale beslissingen te nemen die hun leven ten goede komen." ■

### Meer weten?

Boek: 'Over rouw: de zin van de vijf stadia van rouwverwerking' van Elisabeth Kübler-Ross & David Kessler. Uitg. Ambo-Anthos, €19,95.  
CD: 'Stil verdriet' (cd-luisterboek) van Manu Keirse. Uitgeverij Terra-Lannoo, €12,95.

Website: [www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl) (website van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding).