

FASEN EN TAKEN BIJ ROUW

Er is lange tijd gedacht dat in ieder rouwproces een aantal fasen onderscheiden kunnen worden. Men dacht ook dat iedere fase een duidelijk begin- en eindpunt had en dat er in elke fase vaste reacties voorkwamen. Sommige auteurs hebben in een rouwproces drie fasen onderscheiden, anderen hebben zelfs vijf of acht fasen onderscheiden. Tegenwoordig wordt er op een andere manier naar rouwprocessen gekeken. In het zogeheten *rouwtaken model* van de Amerikaanse psychiater W. Worden, wordt er vanuit gegaan dat mensen na het verlies van een dierbare vier taken dienen te volbrengen. Dit doet ieder op zijn eigen manier en in eigen tempo. We zullen deze hieronder beschrijven.

Taak 1: Het aanvaarden van het verlies

Het aanvaarden van het verlies betekent: het geloven van het verlies, het onder ogen kunnen zien van het verlies, het verstandelijk weten dat het verlies realiteit is en het gevoelsmatig beseffen dat het verlies heeft plaatsgevonden. Net na het overlijden, en soms nog lange tijd daarna, is dit alles nog heel moeilijk. Mensen geven dit wel aan in woorden als: "*ik kan niet geloven dat hij dood is*", "*ik kan het niet accepteren*", "*het dringt niet tot me door dat hij nooit meer terug zal komen*", of "*het kan niet waar zijn dat hij dood is*". De realiteit van het overlijden dringt vaak pas geleidelijk door. Hoewel nabestaanden *verstandelijk* gezien al snel weten dat de ander overleden is, is het *gevoelsmatig* aanvaarden van het verlies vaak lange tijd heel moeilijk. Het aanvaarden van het verlies wordt steeds minder moeilijk omdat men er steeds weer aan herinnerd wordt dat de ander er niet meer is. Overall waar men komt en bij alles wat men doet waar de overledene voorheen bij aanwezig was, wordt men geconfronteerd met het feit dat de dierbare werkelijk voorgoed weg is. Het omgekeerde van aanvaarding van het verlies is *ontkenning*. Sommige mensen hebben erg veel moeite om onder ogen te zien dat de dierbare werkelijk overleden is en doen liever maar alsof het niet gebeurd is. Dit is niet verwonderlijk: het verdriet is vaak zo intens en de gevolgen van het verlies zijn vaak zo veelomvattend, dat men soms liever doet alsof het overlijden niet heeft plaatsgevonden. Ontkenning kan *totaal* of *gedeeltelijk* zijn. Een voorbeeld van *totale ontkenning* is dat mensen geloven dat de dierbare niet dood is en in dit leven terug zal keren. Een voorbeeld van *gedeeltelijke ontkenning* is dat mensen nog een tijdlang de tafel voor de overledene dekken of tegen hem of haar praten. Hoewel ontkenning een begrijpelijke en normale reactie is, kan langdurige ontkenning soms tot problemen leiden. Het onder ogen zien van het verlies en het verwerken ervan wordt namelijk steeds moeilijker.

Taak 2: Het voelen van de pijn die het gevolg is van het verlies

De verwerking van een verlies gaat vaak gepaard met emotionele pijn. Verschillende emotionele reacties kunnen daarbij voorkomen zoals verdriet, angst, boosheid en schuldgevoelens. Vaak is er een afwisseling in de mate waarin gevoelens gevoeld en geuit worden. Het ene moment voelen nabestaanden zich intens verdrietig, boos of somber en is er een hevig verlangen naar de overledene. Op een ander moment is het verdriet meer op de achtergrond aanwezig. Er wordt vaak gezegd dat deze tweede taak betekent dat mensen na het verlies van een dierbare altijd veel pijn *moeten* ervaren en verdriet *moeten* uiten. Maar dat is niet het geval. Het kan voorkomen dat mensen weinig verdriet en pijn ervaren ook al is het iemand van wie ze veel gehouden hebben. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij mensen die een ouder verliezen die al een hoge leeftijd bereikt had. Bovendien geeft niet iedereen uiting aan verdriet. Het is goed om te beseffen dat het *uiten* van rouwgevoelens iets anders is dan het *ervaren* van deze gevoelens. Soms ervaren nabestaanden wel verdriet, maar uiten zij dit niet, of alleen als zij alleen zijn. Het is eigenlijk net als bij een positieve gebeurtenis: als mensen een blijde gebeurtenis meemaken dan uiten zij hun gevoelens daaromtrent telkens weer anders. Sommigen lachen of roepen het uit van geluk, anderen voelen veel minder blijheid of gaan meer ingetogen met hun blijde gevoelens om. Hoewel ieder mens de emotionele pijn om het verlies op een andere manier voelt en uit, kan het voorkomen dat mensen voor deze tweede taak weglopen. Dit kan bijvoorbeeld door het onderdrukken van verdriet of andere emoties, of door het wegstoppen van gedachten en herinneringen aan de overleden dierbare. Wanneer dit langdurig gebeurt en nabestaanden hun gevoelens blijven wegstoppen kan het den duur steeds moeilijker worden om het verlies een plaats te geven.

Taak 3: Het aanpassen aan een leven en een situatie waar de overleden dierbare geen deel meer van uitmaakt

Het overlijden van een dierbare leidt vrijwel altijd tot grote of minder grote veranderingen in het leven van nabestaanden. De mate waarin dit het geval is, is onder andere afhankelijk van de rol die de overledene vervulde. Een vrouw van wie de man altijd de beslissingen nam en die zorgde voor allerlei praktische zaken, staat na zijn overlijden voor de taak om zelfstandig beslissingen te nemen en om de praktische zaken zelf te regelen. Een man wiens vrouw altijd het initiatief nam in het contact met anderen, staat na haar overlijden voor de taak om zelfstandig contacten te leggen en te onderhouden. Een moeder die de opvoeding van haar kinderen altijd met haar man deelde, staat na zijn overlijden ineens voor de taak om de kinderen alleen op te voeden. Er verandert soms ook iets in de identiteit van nabestaanden. Een man die zijn vrouw verliest is ineens geen echtgenoot meer, maar weduwnaar. Een moeder die haar enigst kind verliest, verliest haar moederrol. Kinderen die hun ouders verliezen hebben niemand meer om kind bij te zijn. Op alle veranderingen die er door en na het overlijden plaatsvinden moeten nabestaanden een antwoord vinden. En dan hebben we het nog niet eens gehad over alle kleinere veranderingen die men dagelijks tegenkomt: de man wiens vrouw overleden is komt elke avond thuis in een leeg huis, ouders die hun kind verloren hebben horen niet langer elke middag de deur en de tas die in de hoek gegooid wordt, de vrouw die haar moeder verliest kan niet langer elke dag even bijpraten. We kunnen nog lang doorgaan met het noemen van voorbeelden van veranderingen waar nabestaanden een antwoord op moeten vinden. Het aanpassen aan het leven waar de overleden dierbare geen deel meer van uitmaakt, vraagt vaak heel veel van nabestaanden. Wat ook bij het aanpassen hoort, is het aanpassen van verwachtingen, ideeën en opvattingen over de toekomst en het leven. Voorheen verliep het leven als het ware langs een ononderbroken lijn van verleden naar toekomst. Door het overlijden wordt deze vanzelfsprekende lijn doorbroken en dienen nabestaanden zich opnieuw te bezinnen op het leven en de betekenis ervan. Het is niet ongebruikelijk dat nabestaanden het gevoel hebben dat alle richting in het leven verloren is gegaan. Soms zoekt men langdurig naar een antwoord op de vraag waarom het overlijden heeft plaatsgevonden. Het aanpassen betekent soms dat men een antwoord op deze vraag weet te vinden. Vaak betekent het echter dat men ermee moet leren leven dat er geen antwoord op te vinden is.

Taak 4: De overledene emotioneel een plek geven en verder leven zonder de overledene

Vroeger werd wel gedacht dat een verlies pas goed verwerkt zou zijn als men de band met de overledene doorgesneden zou hebben. Tegenwoordig denkt men daar anders over. Het gaat er niet om dat de band met de overledene wordt 'doorgesneden' of 'losgelaten'. Het is onmogelijk om iemand die zo dierbaar was en die zo'n belangrijke plaats innam in het leven te 'vergeten' of 'los te laten'. De relatie met de overledene blijft bestaan, maar de aard van de relatie verandert. In een rouwproces dient men als het ware een plek te vinden voor de overledene. Een geschikte plek is een plek die het nabestaanden mogelijk maakt om verder te leven, om zich te richten op de toekomst, om zich te richten op dingen die niet met het verlies en de overledene te maken hebben. Onder het verder leven valt ook het aangaan van nieuwe banden en soms het aangaan van een nieuwe intieme relatie. Dat laatste is iets dat veel nabestaanden moeilijk vinden. Wanneer de partner overleden is voelen mensen zich vaak schuldig tegenover die partner als zij met een ander een relatie aangaat. Het aangaan van een nieuwe (intieme) band hoeft echter niets af te doen aan de band met de overledene. Soms verloopt de verwerking van een verlies heel moeizaam omdat mensen moeite blijven houden met deze vierde taak. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat mensen zich vast blijven houden aan de overledene en de band met hem of haar niet veranderen. Het kan ook gebeuren dat mensen zich niet op de toekomst durven richten omdat zij het moeilijk vinden om met hun leven verder te gaan zonder de aanwezigheid van de dierbare. Voor mensen die op latere leeftijd een partner verliezen is het soms extra moeilijk om deze taak te volbrengen. Eenzaamheid komt veel voor omdat sommige ouderen niet over de mogelijkheden beschikken om zelfstandig dingen te doen of (nieuwe) contacten te maken en te onderhouden.

Zoals het woord 'rouwtaken' als zegt gaat het om taken, om arbeid. Rouwen is hard werken voor het lichaam en de geest. Mensen kunnen grote vermoeidheid en lichamelijke pijn ervaren. Veel mensen die in diepe rouw zitten beschrijven dat ze gevoeliger zijn, alsof alles harder binnen komt. Het is in deze periode extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Eis niet van jezelf dat je alles wat je normaal deed, nu ook zo kan. Misschien moeten sommige dingen even op een lager pitje. Aan de andere kant is het wel goed om bezigheden en structuur te hebben. Als je elke dag de hele dag alleen op de bank gaat zitten rouwen, dan komt het hele leven tot stilstand. Zoek steun en hulp, eet goed, rust genoeg, ga veel naar buiten en de natuur in, beweeg regelmatig. Let op de signalen van je lichaam, op wat het nodig heeft, b.v. sauna, massage, warmte, beweging, etc.. Naast het uiten in contact met anderen, kan het ook fijn zijn andere uitingsvormen te vinden: muziek, tekenen, lezen, schrijven, etc..

Er zijn veel boeken geschreven door mensen die een verlies hebben meegemaakt. Dit kan helpen als herkenning, troost en het kan goed zijn om te lezen wat anderen geholpen heeft. Het boek "Helpen bij verlies en verdriet" van M Keirse is een boek met uitleg over rouw en rouwtaken.

Op de website <http://www.rietfiddelaers.nl/> kan je veel informatie vinden.