

**Lezing: Rouw na natuurlijk overlijden en rouw na zelfdoding
Stichting Nabestaan na zelfdoding – Nivon huis Noordlaren
Door Sil van Hettema – Memorum Uitvaartzorg**

ROUW IS DE ACHTERKANT VAN LIEFDE

Wie zich niet met een ander verbindt, de ander niet liefheeft, kan ook geen gemis ervaren.

Als je liefde in je leven wilt ervaren heb je ook de rouw te nemen.

Een mooi citaat uit de Profeet van Kahlil Gibran:

*Als je verdrietig bent kijk dan in je hart en je zult
zien dat je huilt om dat wat je vreugde schonk..*

Rouwen

Voor dat ik begin met mijn verhaal eerst de essentie van wat ik tegenkom in mijn praktijk:
Ieder mens leeft op zijn eigen manier, maakt zijn/haar eigen keuzes – ieder mens rouwt ook op zijn
of haar eigen manier er is geen standaard manier van rouwen – er geen format – er is geen vast
stramien voor – wel zijn er ‘fases’ in rouw die min of meer door iedereen worden doorlopen, maar
wel in een andere volgorde en op een andere manier.

Intense pijn ervaren na het verlies van een dierbare is normaal en natuurlijk, de pijn kan worden
versterkt door de situatie van overlijden – dat is zeker het geval bij acuut overlijden zoals bij
zelfdoding.

Een partner verliezen is niet hetzelfde als een van je ouders verliezen. Je hebt allemaal een eigen
relatie met de persoon die overlijdt dat betekent ook dat je het overlijden van een en dezelfde
persoon anders ervaart..

Als er binnen een gezin een kind, broer of zus een einde aan zijn of haar leven maakt rouwen alle
gezinsleden anders, ouders en broers en zussen, het is met elkaar balanceren om een nieuw
evenwicht te vinden. . en wellicht herkenbaar voor een aantal van jullie hier.
Dat kost tijd heel veel tijd.

Ouders die een kind verliezen kunnen heel anders omgaan met dit verlies.
Het verdriet kan een kloof zijn tussen partners teweeg brengen, of juist de verbondenheid tussen
partners verstevigen.

Leven zonder verlies is ondenkbaar. Verlies is altijd een intense persoonlijke ervaring. Omgaan met
verlies zegt iets over ons als mens: welke thema's kennen wij als individu, wat is onze rugzak en waar
kunnen we uit putten.

Omgaan met verlies is omgaan met liefde en hechting. Mensen hechten om te kunnen leven, daarom
raakt het afscheid nemen zo diep in ons leven. Dat is eigenlijk altijd mijn dagelijkse praktijk.

Omgaan met de dood in het algemeen zegt ook iets over hoe wij in onze cultuur omgaan **met de dood. We hebben het zelfs in onze taal verweven: Een ander Nederlands woord voor mens is sterveling, dat zegt het eigenlijk al hoe we leven**, met de wetenschap dat we ook doodgaan dat is een gegeven. In onze cultuur is het echter al decennia een lastig onderwerp om over te praten, we hebben de dood 'uit huis' geparkeerd, de samenleving is maakbaar en de dood niet.... Het is niet voor niets dat er tegenwoordig veel meer gesproken en gepubliceerd wordt over de dood en omgaan met verlies en rouw, mensen hebben behoefte aan steun en herkenning en erkenning in hun verdriet.

Je kunt het geen plek geven, dat zou betekenen dat je het vastpakt en ergens achter slot en grendel kunt zetten, dat gaat niet..... je leert er mee om gaan op jouw manier en je zult merken dat je levenspad een andere is geworden. Je draagt iemand altijd met je mee.....

Rouwarbeid

Manu Kierse noemt het rouwarbeid – rouw is heel hard werken en kost veel energie.

Rouwarbeid begint met het onder ogen zien van de werkelijkheid van je verdriet, dan pas kun je echt beginnen met rouwen, met alle gevoelens die er zijn, gevoelens die de ene keer heel verdrietig zijn en de andere keer zit u vol boosheid – agressie – wrok – laat alles er zijn...R

Rouw kent:

- Een begin
- Een midden
- Een einde (aan de intense rouw) niet aan het gemis – zingeving. Hoe heb je het verlies in je leven in je lijf meegenomen.

Verschil – Grootste zit in dat je alles veel intenser, dieper ervaart.

Er zijn zeker verschillen tussen rouw na natuurlijk overlijden en rouw na zelfdoding.

Ik merk in mijn contacten dat het grootste verschil zit in

- De wijze waarop iemand overlijdt – bij zelfdoding is het acuut. Scherp en rauw – Grote schok
- Er is bijna altijd sprake van gevoelens van schuld.
- Er zijn vaak nog heel veel vragen - waarop geen antwoord gegeven kan worden...

Bij zelfdoding is het een voldongen feit, het is er plotsklaps je kunt je er niet op voorbereiden en je krijgt in je lijf zo'n grote schok te verwerken dat het vaak moeite kost om jezelf 'te handhaven'.

Bij rouw na een natuurlijk overlijden is er meer berusting – ongeacht hoe oud iemand is geworden.

Het is geen voldongen feit ineens – je kunt het plaatsen – je kunt er naar toe leven..... maar er is wel degelijk verdriet maar minder rauw.

- Het is een rollercoaster van gevoelens. Je wereld staat op zijn stil en op zijn kop – je voelt het in alle vezels van je lijf of je bent helemaal verdoofd. Je kunt zo intens verlangen naar de persoon die overleden is dat je hem of haar misschien wilt volgen.
- Je kunt hem of haar zien, ruiken voelen... hoe intenser de manier waarop iemand overlijdt hoe intenser de gevoelens.
- Soms ook: apathie – automatische piloot – eerste dagen na overlijden – verdoving en vervreemding – het is alsof een deel van alles aan je voorbij gaat : je handelt op de automatische piloot regelt de dingen, maar bent van binnen leeg.
- Rouw is een belasting voor je lijf.

Het raakt je aan je identiteit. Vragen waarom? Of wie ben ik zonder de ander? Je moet jezelf opnieuw uitvinden, leren omgaan met deze allesoverheersende emotie.

Wat het meest gelijk is bij mensen die te maken hebben gehad (zoals u) met zelfdoding: zijn gevoelens van schuld.

- Had ik maar
- Had ik niet meer
- Heb ik iets niet gezien
- Heb ik gefaald
- Had ik eerder moeten ingrijpen
- Had ik eerder aan de bel moeten trekken bij de hulpverlening enz. enz.

Dit zijn hele normale gedachten – echter – er is geen sprake van schuld u had niet anders kunnen handelen.

De gevoelens komen voort uit het verlangen de ander bij ons te willen houden.... Geeft alles aan van liefde die we voor de ander voelen...

Neem alle gevoelens serieus. Kijk er naar, onderzoek het.

Lichamelijk reacties

Alles staat op scherp, elke vezel elke cel in je lichaam..

Soms is dit de enige uitingsvorm van rouw en zijn er geen woorden.

Ook gevoelens van paniek, verwarring en erge vermoeidheid, dagen willen blijven liggen met het dekbed over je heen.... Even niets meer met anderen..... is heel normaal.

Onbeantwoorde vragen

Soms leef je verder met nog zoveel onbeantwoorde vragen – weet dat er nooit een antwoord zal komen hoe hard het ook klinkt. Ik hoor dit regelmatig – mensen blijven zoeken naar antwoorden....

Wat kan helpen is (ook 's nachts) alles opschrijven alle vragen, alle paniekgevoelens of alle oordelen alle egoïstische gedachten, waarom overkomt mij dit enz. enz.

Maar ook het gevoel van berusting kan er zijn omdat u ziet dat het de enige uitweg was.... Hoe pijnlijk ook en hoe graag u ook had willen ingrijpen....

Soms kun je je brief verbranden en het zo naar de ander sturen en luister dan naar je hart.... Die geeft antwoorden die helpend zijn..... wroeging/wrok iemand de schuld geven helpt niet.... Is niet helend wel begrijpelijk ---- het laat ons onze onmacht zien en de pijn die het kost om bij jezelf te blijven.

Omgeving

Wat minstens zo aanwezig kan zijn is de vraag: hoe verhoud ik mij tot mijzelf en anderen, de intieme kring maar ook de mensen die verder weg staan/de samenleving je burens, collega's Is een grote opgave.

Naast de scheurende, stekende eigen pijn is er die buitenwereld waar u mee te maken heeft of krijgt, familie, vrienden en mensen die wat verder af staan waar je je toe moet verhouden. Alsof je al niet genoeg hebt aan je eigen proces helemaal als er ook nog kleine kinderen zijn.

Mensen hebben hun eigen oordeel: bedenk dan dat mensen willen kunnen verklaringen (omdat ze anders hun eigen veilige wereld niet meer kennen).....

Ouders en kinderen, broers en zussen

Ouders die een kind verliezen, raken soms elkaar kwijt in hun eigen proces, verwijten naar elkaar... of in hun onmacht niet in staat zijn contact te maken met elkaar... en zich ook wat minder realiseren dat er nog meer kinderen zijn en andersom is dat ook zo.

De kunst is om de ander te laten in zijn/haar manier van rouw – elkaar zien en respect kunnen voelen voor de wijze waarop de ander omgaat met deze rauwe rouw – dat is soms best een proces..

De dood van een kind veroorzaakt een verdriet dat niet meer verdwijnt. Het overleden kind blijft altijd onzichtbaar aanwezig. Voor dit leed zijn eigenlijk geen woorden.

Mannen en vrouwen rouwen anders....

Partner

Als er sprake is van zelfdoding van je partner en er zijn kleine kinderen – hoe doe je dat? Hoe kun je naast je eigen intense pijn je kinderen in de ogen kijken en er voor hen zijn, ook met je gevoelens van verdriet en boosheid?

Hoe geef je samen vorm aan de herinnering? Samen een herinneringsplek maken helpt, een boek maken helpt en ook zeggen dat het niet makkelijk is omdat je zelf ook zo verdrietig bent.....

Vind een vorm

Neem je gevoelens serieus, stop het niet weg, blijf er over praten (vooral met de mensen die het begrijpen - mensen die je hier tegenkomt) dat helpt. Wees zorgvuldig in je afwegingen met wie. Zorg goed voor jezelf, ook dat is voor iedereen anders. Goed voor jezelf zorgen zit zeker ook in de kleine dagelijkse dingen, waar houdt je van/wat vind je lekker (thee, koffiesoort een douchegeld, muziek enz. enz.)

Realiseer je ook dat mensen die er voor je zijn, bij bv. na zelfdoding van je partner en zijn of haar familie is er voor jou en de kinderen dat ook zij rouwen.... Ga niet tot het uiterste.

Welk ritueel past, welk symbool past, als het belangrijk is richt een plek in je huis in , maak een stilteplek om daar rustig te kunnen zijn zonder prikkels van anderen – praat met degene - schrijf je vragen – schrijf je veroordelingen op – dit kan ruimte geven in je hart om je levensweg te vervolgen en het in te bedden, je pad is verlegt gun jezelf de tijd om het nieuwe pad te verkennen met alle stenen, gaten, kronkels die er zijn.

Koester de mooie herinneringen, de geur, kleur, de kleding, uitspraken.... Noteer ze Maak er een bonte verzameling van herinneringen van – dat heelt.....

Kies een vorm die bij u/jou past.

Je kunt het geen plek geven je kunt het inbedden in je leven, je neemt het mee je hele leven.

Ooit komt er een dag, en wellicht heeft u dat al, dat je aan de fijne dingen kunt denken, dat je je weer blijer voelt zonder schuldgevoel en ook zullen emoties soms heel onverwacht ook na jaren

ineens weer hevig naar voren komen als je bv. in de supermarkt muziek hoort die hij of zij mooi vond, of een geur ruikt die je sterk aan hem of haar doet denken ---- laat het gevoel binnenkomen – het heelt.

Blijf herinneren – blijf er over praten – altijd.

Tot slot:

Ik hoop dat ik u een stuk herkenning en erkenning heb kunnen geven door mijn verhaal.

Rouw is echt een persoonlijk proces en voor iedereen anders.

Ik hoop ook dat u mild naar uzelf kan kijken in uw rouwproces en toestaat dat alle gevoelens er mogen zijn en dat u een vorm heeft of vindt waarin u uw dierbare kan herinneren, hij of zij zal onlosmakelijk bij uw leven blijven horen er mee verbonden zijn.

Elke stap is er een en een eerste stap op een nieuwe weg kan gezet worden.... In welke vorm dan ook...

Er komt echt een eind aan het 'grote' verdriet niet aan het gemis.

En bedenk: Ik mag het op mijn eigen manier doen en dat is oké.

Ik sluit af met een gedicht;

Geduld

*Heb geduld met alles wat onopgelost is in je hart
en probeer je vragen met liefde te bezien,
als kamers die gesloten zijn
of als boeken in een volslagen vreemde taal.*

*Zoek nog niet naar antwoorden.
Die kunnen je nog niet gegeven worden,
omdat je niet in staat zou zijn ze te leven.*

*En het gaat er om alles 'te leven'.
Leef nu de vragen.
Misschien zul je dan geleidelijk,
zonder het te merken,
jezelf, ooit op een dag,
in het antwoord terugvinden.*

Rainer Maria Rilke