



We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!

14-06-2017

PSYCHOLOGIE | ROUWEN gisteren | 5 minuten lezen

# Leven na de dood

TEKST THOMAS DETOMBE - ILLUSTRATIE [WWW.JESUSESCUDE-RO.COM](http://WWW.JESUSESCUDE-RO.COM)

Op jonge leeftijd kan de dood van een partner aanvoelen als het einde, ook van je eigen leven. “Gezamenlijke verhuis- of bouwplannen, reisplannen, een kinderwens: plots lijkt alles verloren”, vertelt Johan Maes, psychotherapeut, auteur en rouwexpert. “Na zo’n tragische gebeurtenis worstelen jonge mensen vaak met hun identiteit en zelfbeeld. Vragen als ‘Wie ben ik?’ of ‘Wat is mijn plaats in de samenleving?’ zijn ineens niet meer eenvoudig te beantwoorden. Je moet jezelf als het ware heruitvinden. Dat geldt zeker voor mensen die helemaal samenvielen met hun partner of relatie.”

Je eigen hobby’s, vrienden of job verwaarlozen, vindt Maes daarom geen goed idee. “Want áls de ander wegvalt, heb je niets meer om op terug te vallen.”

Samen met de omstandigheden, de oorzaak en de plaats van overlijden, is leeftijd een component die de rouwkleur van de achterblijvende partner bepaalt. “Sterven aan een hartstilstand na decennia van hard werken, heeft een andere impact dan jong sterven in een fataal verkeersongeval. Schuldgevoelens, kwaadheid, onmacht, spijt: afhankelijk van de specifieke omstandigheden kan verdriet veel vormen aannemen.”

## **Blijvend aanwezig**

Breed gedefinieerd is rouw een antwoord op het verlies van iemand met wie een betekenisvolle relatie bestaat. Maes zegt bewust bestaat, niet bestond, en situeert de relatie daarmee in de tegenwoordige tijd. “Het is niet omdat je partner dood is, dat je relatie dat plotseling ook is”, verduidelijkt hij. “Rouw verdwijnt nooit helemaal. Het is geen kwestie van ‘over’ iemand raken of de relatie permanent afsluiten. Veel gezonder is de overleden persoon op een positieve manier ‘mee te nemen’ in het verdere leven. Hij of zij kan nog aanwezig zijn in gezamenlijke doelen die je voortaan alleen nastreeft, in waarden die je je kinderen meegeeft, in zijn of haar verjaardag die je nog elk jaar viert, enzovoort. Er bestaat geen vaste vorm of manier, iedereen vult het persoonlijk in.”

“Uiteraard mag die blijvende aanwezigheid je niet verhinderen je leven opnieuw richting te geven. Op termijn moet je in staat zijn nieuwe dingen te doen, een nieuwe relatie aan te gaan. Je verleden mag nooit je heden of toekomst worden. Dat is geen makkelijke oefening”, beseft Maes. Temeer omdat een rouwproces zo intens en verwarrend kan zijn. “Een rouwende vrouw vertelde me dat ze haar rijbewijs gehaald had. Dat maakte haar zielsgelukkig. Vroeger reed haar man altijd met de wagen. De auto was zijn terrein. Door haar rijbewijs te halen, heroverde ze een stukje onafhankelijkheid. Toch barstte ze in tranen uit telkens als ze achter het stuur van haar wagen kroop. In de auto rook ze haar man, voelde ze hem bijna.”

## **Recht op crashen**

“Enerzijds voelen rouwenden het gemis, de verlieservaring, de emotionele impact. Anderzijds gaat het leven gewoon door en moet je op verschillende terreinen constant beslissingen nemen. Het ene moment huil je om een geur of foto, het volgende moet je de kinderen naar school brengen of de vuilniszakken buitenzetten. Mensen worden constant heen en weer geslingerd

tussen die twee realiteiten. Dat creëert stress en voelt aan als een rollercoaster”, legt Maes uit.

---

“Neem de overleden persoon op een positieve manier ‘mee’ in je verdere leven.” - Johan Maes, psychotherapeut en rouwexpert

Die rollercoaster op het spoor houden, vergt veel begrip en moed van de directe omgeving. Vaak voelen familie, vrienden en collega's zich onmachtig en verloopt de communicatie met de rouwende stroef. Maes: “Naasten durven niet te bellen, uit angst om de verkeerde vragen te stellen. Of ze geven goedbedoelde maar contraproductieve raad als ‘Er zit nog vis in de zee’, of ‘Nu moet je sterk zijn’. Dat kan mensen hard kwetsen of bevestigen in hun eenzaamheid. Nochtans verwacht de rouwende geen kant-en-klare oplossingen. Er gewoon fysiek zijn is al de helft van het werk. Daarbij mag je als vriend of familielid gerust je eigen onmacht benoemen. Het belangrijkste is dat je een veilige ruimte creëert voor zijn of haar verdriet. Probeer een plek te bieden waar de rouwende zich écht gehoord voelt en onbezorgd kan crashen. Uiteraard met respect voor je eigen grenzen.”

Maes wenst rouwenden een geduldiger samenleving toe. “Tegenwoordig moet alles snel gaan en winst opleveren. Eventjes rouwen mag, maar na 6 maanden is het wel tijd om te stoppen met treuren. Bijzonder nefast.” Hij pleit voor maatschappelijke mildheid. “Het is niet erg als je 10 jaar na het overlijden van je partner nog af en toe in tranen uitbarst. Dat is geen falen van de rouwende. Respect voor het rouwproces is cruciaal. We moeten als samenleving ook leren om te gaan met dingen die niet leuk zijn en soms lang duren.”

## **Wat zeg je tegen de kinderen?**

‘Mama is dood.’ –Eerlijkheid primeert. Kinderen voelen het als je de waar-

heid verbloemt.

‘Dood betekent dat mama er niet meer is.’ – Beantwoord concrete vragen helder en op hun maat.

‘Papa is heel verdrietig nu.’ – Eigen verdriet tonen mag, zonder je kinderen te overbelasten.

‘We maken een plek waar we mama kunnen bezoeken’ – Zoek samen naar betekenis en rituelen.

## GETUIGENIS

# Geef je over aan hulp

Vivian Van Bremen was 41 weken zwanger van haar tweede zoon toen haar man plotseling overleed. “Gelukkig had ik een ijzersterk netwerk.”

### TEKST THOMAS DETOMBE

Ik dacht dat ik gek zou worden”, zegt Vivian Van Bremen. “Het ene moment loopt alles perfect, het volgende valt de hemel op je kop. Hoe overleef je zoiets?” De dood van haar man sloeg een emotioneel en existentieel gat. “We waren samen opgegroeid en hadden een heel hechte relatie. Lange tijd stond ons samenzijn in het middelpunt van mijn leven, het verleende me identiteit. Toen Ido wegviel, wist ik niet meer wie ik was.”

Op de korte termijn doken grote praktische uitdagingen op. “Ido en ik verdeelden de huishoudelijke taken: koken, poetsen, vuilniszakken buitenzetten, enzovoort. Ik had geen idee hoe ik alles alleen zou bolwerken. Gelukkig had ik een ijzersterk netwerk. De eerste 6 weken kon ik rekenen op on-

dersteuning de klok rond. Er was altijd iemand in huis, voor praktische of emotionele hulp. Dat was een grote luxe. Het creëerde tijd en ruimte voor mijn verdriet.”

---

“De kinderen en ik vieren nog altijd zijn verjaardag.”

Hulp aanvaarden is niet altijd makkelijk. Soms zit je trots of het idee dat je niemand tot last wilt zijn in de weg. Toch is het volgens Vivian cruciaal om je in zekere zin ‘over te geven’. Zeker als je een druk huishouden hebt en jonge kinderen. “Je hebt in zo’n periode simpelweg niet genoeg energie voor én een huishouden én je eigen verdriet én de opvoeding van je kinderen”, verduidelijkt ze.

## Rituelen

“‘Papa ligt in zijn doos’, zei mijn oudste zoon in het crematorium. Jaren later vroegen ze waar papa nu was en waar een crematorium precies voor diende. Hoe gruwelijk ook, ik antwoordde mijn zonen zo waarheidsgetrouw mogelijk, in hun taal: ‘Papa is verbrand in het crematorium. Maar dat is niet erg, want als je dood bent, voel je niets meer.’ Geen makkelijke boodschap om te brengen, ik moest even slikken. Maar al bij al reageerden ze vrij complexloos; het duurde niet lang voor ze weer aan het spelen waren. Na verloop van tijd gingen we samen op zoek naar rituelen en betekenis. De mooiste ster aan de hemel was dan papa’s ster. Intussen zijn mijn zonen 12 en 14 jaar en we vieren nog altijd Ido’s verjaardag. Daarbij nodigen we vrienden en familie uit en delen we herinneringen. Vaste rituelen zijn voor ons erg belangrijk. Ze geven ons verdriet én Ido een herkenbare plek. Ze herinneren je ook aan het feit dat je niet alleen bent en er nog veel leven en vreugde mogelijk is, ook na zijn dood.”

Vivian lanceerde vorig jaar het initiatief Krachtvrouwen, een ontmoetings-

plek voor jonge weduwen. Krachtvrouwen verbindt en versterkt lotgenoten en biedt weduwes antwoorden op grote en kleine vragen.

[www.krachtvrouwen.be](http://www.krachtvrouwen.be)

