

"NEEN, DE TIJD HEELT NIET ALLE WONDEN"

Erik Stroobants
Foto's: Stef Dehantschutter

Rouw is de kostprijs van de hechting

Ziekte brengt steeds verlies met zich mee. Verlies van mogelijkheden, relaties, werk, ... Verlies impliceert rouw en deze is het sterkste wanneer men een persoon verliest. Hoe ga je om met rouw, heelt de tijd alle wonden, stopt rouw ooit? We vroegen het aan rouwtherapeut Johan Maes.

"Eerst dit. We hebben in de loop van de geschiedenis rouw herleid tot iets wat alleen met gevoelens heeft te maken, dus een puur emotioneel proces. Dat is fout. Rouw is een ingewikkeld gebeuren. Rouw raakt ons in heel ons mens-zijn, in alle facetten van onze persoon en onze persoonlijkheid. Het raakt ons in onze chemie, in onze psychologie, in onze psyche, in ons brein, in onze gevoelswereld enzovoort. Een goede rouwtherapie moet de hele persoon bereiken en werkt dus in op het lichamelijke, het emotionele, het levensbeschouwelijke, ons doen en laten. En wat je vraag betreft: bij gecompliceerde rouw werkt medicatie dus niet", besluit Johan Maes.

"We hebben een nieuwe rouwcultuur nodig waarin rouwenden veel meer ruimte krijgen om te rouwen."

"Rouw heeft te maken met hechting, het is de kostprijs van de hechting. Je hecht je aan een persoon. Verlies je die persoon, dan is er rouw. De kern van rouw is de relatie. We hechten ons aan iemand en in die zin ontwikkelen we een betekenisvolle relatie met iemand. We kunnen ons hechten aan een persoon, aan een huis waar we veertig jaar gewoond hebben, aan een huisdier of aan andere zaken. Het gaat dus om die betekenisvolle relatie. Die verliezen we en daardoor ontstaat rouw. Alles in ons wil die relatie terug en herstellen. Rouw herleid tot zijn essentie is het verlies van een betekenisvolle relatie, hoe moeten we handelen, hoe moeten we ons aanpassen en erkennen dat die persoon onherroepelijk dus nooit meer zal terugkomen."



Johan Maes: "Belangrijk is dat je bestaansrecht geeft aan het rouwproces van een persoon, dat het mag, dat het oké is, dat er niets mis is met wat je voelt en denkt."

● Twee processen

Is aanvaarding een belangrijk punt of niet?

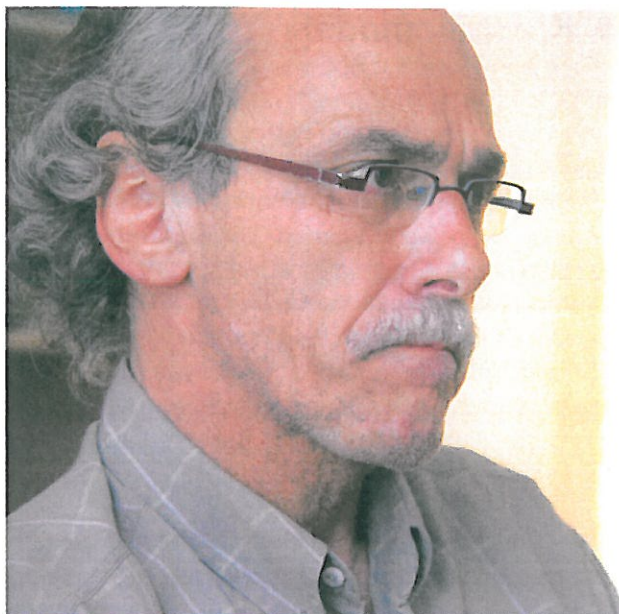
"Aanvaarden... De Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross beschreef vijf fasen in de rouwverwerking waar men volgens haar doorheen moet, van ontkenning over woede naar marchanderen langs depressie tot aanvaarding. Die theorie werd omzeggens alom gebruikt maar is nu grotendeels verlaten. In de nieuwe rouwmodellen wordt er niet meer over gesproken. Gelukkig maar! Want hoe kan je ooit tegen een moeder zeggen: "Je moet de dood van je kind aanvaarden"? Geen enkele moeder kan dat. Maar ze kan wel de realiteit van die dood aanvaarden. Ze kan wel aanvaarden dat haar kind gestorven is, want dat is echt gebeurd. Maar de dood zelf kan je niet aanvaarden. De vijffasentheorie zet daarenboven een enorme druk op de mensen, zo van 'je moet er doorheen!' Er komen daardoor zoveel 'moetes' in de rouw. Laten we er asjeblieft mee ophouden. Iedereen loopt zijn eigen rouwroute in zijn eigen tempo, met zijn eigen felheid, met zijn eigen kleur, volgens zijn eigen traject."

"Men moet de kinderen altijd bij rouw betrekken. Kinderen gaan heel gewoon om met ziekte en dood als je er tenminste als ouder ook normaal over doet."

Maar zonder die strikte volgorde van Kübler-Ross, zijn er toch een aantal fasen die men doormaakt, de ene al vroeger dan de andere, de ene al korter of langer, de ene al intenser of niet?

"Twee grote processen bewegen zich tegelijkertijd wanneer je rouwt. Met het eerste proces ben je gericht naar het verlies, met het andere ben je bezig aan het herstel. Bijvoorbeeld: een vrouw bedenkt wat haar overleden man voor haar betekend heeft, wie hij was, ze haalt zowel aangename als pijnlijke herinneringen op van vroeger, ze laat haar gevoelens de vrije loop, ze bekijkt foto's, ze bezoekt zijn graf. Zo is ze verliesgericht bezig. Maar op andere ogenblikken is ze bezig haar leven opnieuw vorm te geven, te herformuleren, 'hoe functioneer ik nu in mijn dagelijks leven, hoe neem ik nu mijn job op, hoe sta ik nu in mijn vriendenkring, mijn rol als moeder, als collega, wat met mijn hobby's, ...'

Die processen lopen gelijktijdig. In een gezond rouwproces kan je heen en weer bewegen tussen die twee processen: het ene moment verliesgericht, het andere moment herstelgericht. Zo bekijken we het nu en niet meer in fasen. Rouw is immers iets wat zich ontwikkelt doorheen heel het leven, het heeft geen eindpunt."



Iedereen loopt zijn eigen rouwroute in zijn eigen tempo, met zijn eigen felheid, met zijn eigen kleur, volgens zijn eigen traject.

Stopt rouw dan niet? Houdt rouw ergens op?

"Wat krijgt een rouwende soms of vaak te horen? 'Het moet nu toch eens een keer gedaan zijn. Het wordt tijd dat je de draad weer oppakt, er is al een jaar overheen gegaan, het wordt tijd dat je afscheid neemt.' Onzin natuurlijk! Rouw kent geen eindpunt. Vaak beschouwt men rouw als een ziekte, iets wat zo vlug mogelijk moet opgelost worden, afgerond en beëindigd om dan over te gaan tot de orde van de dag. Klopt niet!

Praat men mensen zoiets aan, is dat voor hen meer belasting dan hulp. We hebben een rouwcultuur ontwikkeld die meer belast dan helpt omdat er zo'n sterke normen opgelegd worden, want: 'Je moet door die fasen heen, je moet die loslaten, je moet er eens een eindpunt aan maken en afronden.'

We hebben een nieuwe rouwcultuur nodig waarin rouwenden veel meer ruimte krijgen om te rouwen, waarin meer bestaansrecht gegeven wordt aan het eigen rouwproces en waarbij de essentie is dat de relatie niet moet stoppen. Je blijft immers altijd op een bepaalde manier partner, vader, moeder, kind van iemand." >>>

Heelt de tijd alle wonden?

"Neen, de tijd heelt niet alle wonden.

Dat is ook een van die vreemde fabels of mythes. Tijd op zich doet natuurlijk wel iets, schept afstand. Maar het is vooral wat men doet met die tijd. Je ziet soms dat mensen pas beginnen rouwen na twintig jaar."

● Krachtenmodel

Heb je een therapeut nodig om goed te kunnen rouwen?

"We moeten weggaan van het oude model van rouw als een soort deficitmodel, alsof rouw een ziekte is met vervelende symptomen en emoties en zo vlug mogelijk moet weggewerkt worden. Ik geloof meer in een krachtenmodel. In principe hebben tachtig tot negentig procent van de mensen hun eigen krachten om te rouwen. Ze hebben geen therapeut nodig.

De bestaande mantelzorg is voldoende mits er een goede rouwcultuur is, dus opgevangen worden, ingebed zijn, kunnen en mogen rouwen. Vanuit eigen kracht kunnen en doen mensen dat."

Moet je meestappen in de rouw of laat je gewoon de andere praten en doe of zeg je zelf niks?

"Ik vind het een fout idee dat je als hulpverlener vooral moet laten praten en niks hoeft te zeggen.

Je hebt twee polen. Je hebt de ene pool van het bevriezen, het verdoven, niks zeggen – en anderzijds de pool van het overspoelen, het doen verdwijnen. Bij mensen die helemaal vastzitten, en alles wegduwen en niet praten, kan het wel goed zijn ze uit te nodigen om er iets over te zeggen. Bij anderen is het geen goed idee mee te praten, ze blijven immers praten en praten en praten. Zo voeden ze hun pijnlijke gevoelens en gedachten en verdrinken en verdwijnen daarin. Heel bangstigend is dat."

"De essentie van een rouwproces is dat de relatie niet moet stoppen. Je blijft immers altijd op een bepaalde manier partner, vader, moeder, kind van iemand."

Luisteren naar verhalen van rouwenden is dus niet altijd aan te prijzen?

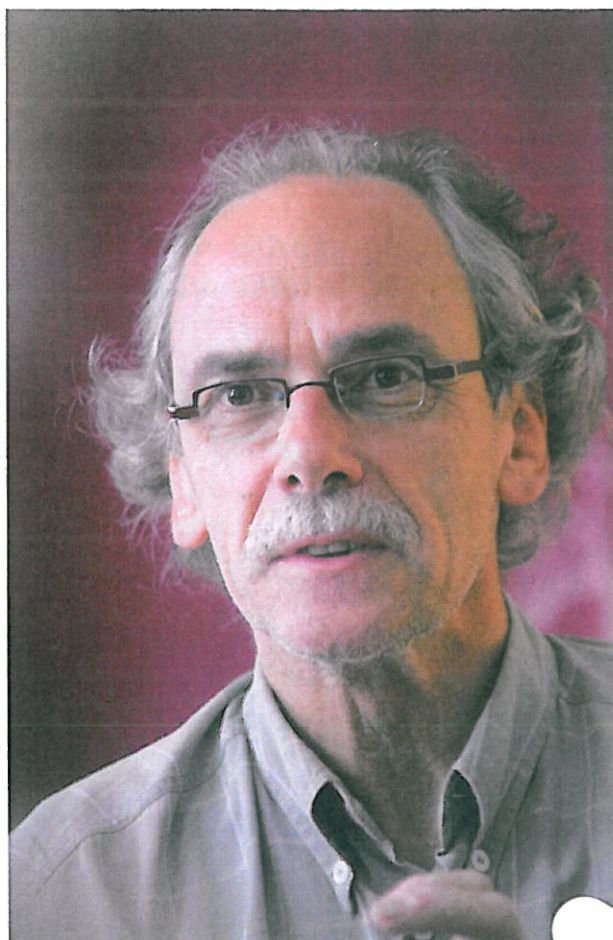
"Het is wel een goede basis om te luisteren, aanwezig te zijn, met volle aandacht open te staan voor wat er is en rouwenden niet met onze eigen normen en ideeën te overvallen. Dus luisteren is belangrijk, maar dat alleen is niet voldoende. Het kan ook belangrijk zijn om mensen te activeren, hun omgeving te mobiliseren, hen te helpen met het opnemen van hun dagelijkse rollen en taken, zich te herpakken, uit het overspoelende weg te blijven, hen uit te nodigen eens aan de andere kant te gaan staan om de eigen krachten te voelen."

Ben je voorbestemd om naar een van beide polen te neigen of kan je jezelf sturen?

"Dat heeft te maken met opvoeding en ook met aard. Onze hechtingsstijl die we als kind hebben opgebouwd, beïnvloedt onze rouwstijl. Als we veilig gehecht zijn als

kind, rouwen we veel makkelijker dan als we als kind angstig gehecht zijn. We nemen die hechtingsstijl van vroeger mee in ons leven en als we iemand verliezen, komt die oude hechtingsstijl terug aan bod.

Ben je als kind heel angstig gehecht – dat wil zeggen dat je eerder afhankelijk bent, je afhankelijk opstelt, je niet op jezelf kan vertrouwen, altijd mama nodig hebt, dus eerder vertrouwen op anderen dan op jezelf – zal je later ook vlugger zo'n afhankelijke rouwstijl ontwikkelen: je zal heel erg gericht zijn op de ander en heel erg gefocust zijn op 'ik kan het niet alleen, ik heb anderen nodig'. Die mensen zie je veel vaker in de hulpverlening."



Info

Johan Maes is psychotherapeut en rouwtherapeut en geeft opleiding in de rouwbegeleiding en rouwtherapie. Hij is auteur van 'Leven met gemis' en co-auteur van 'Ze zeggen dat het overgaat'.



Rouwen: wat is het en hoe ga je ermee om?



Mensen in rouw vertellen over hun ervaringen, Johan Maes legt uit

Rouwen: het woord boezemt ons angst in. Alsof het besmet is. Rouw bedreigt bovendien, want het lijkt op een diepe put waar je misschien nooit meer uitkomt. Maar rouwen is veel meer dan dat. Twee vrouwen vertellen over hun eigen verlieservaringen. Hun verhaal wordt geduid door Johan Maes. Hij is psychotherapeut en rouwtherapeut in De Bedding, een expertise- en therapiecentrum voor rouw en verlies in Gent, en geeft opleidingen in de rouwbegeleiding en -therapie. Hij legt uit hoe hij rouw ziet. En dat rouw niet zonder hechting kan en andersom. En hoe onhandig wij als samenleving met rouw omgaan. "Onze maatschappij nodigt niet uit om lang bij verlies stil te staan. Het is een maakbare maatschappij: je pakt weer een ander kind, je neemt een andere man of vrouw. Maar zo werkt dat niet."



Johan Maes

Dominique Verschuren

“We veranderen door rouw en verdriet.”

Valerie: “Ik ben gisteren naar de minigolf geweest en ik ben gaan fietsen. Naar mijn gevoel was het een soort overlevingsdrang om mijn verdriet te kunnen overwinnen. Maar ik vind het verschrikkelijk dat mijn man niet meer mee kan doen met wat ik nu doe. Wij deden alles samen, alles. Dan kom ik thuis, sta ik bij zijn foto en zeg ik: ‘Jongen, dit hadden wij samen moeten kunnen doen’. Dan mis ik hem weer enorm. Ik ben bang voor het alleen zijn, bang voor de toekomst. Hoe langer hoe meer besef ik dat wij zo’n goede relatie hadden. Gaan slapen lukt niet meer zonder te wenen. Als ik naar bed ga, dan val ik niet onmiddellijk in slaap. Maar dan pak ik zijn hoofdkussen in mijn armen en op den duur val ik dan toch in slaap. Dan heb ik hem vast. Ik heb geen vat op wat me overkomt, dat beangstigt me.”

Verlies

Valerie is aan het rouwen. Ze is 65 jaar en heeft vorig jaar in december haar man verloren. Rouwen is iets wat haar is overkomen. Het begrip vraagt om uitleg. Johan Maes verdiept zich al decennialang in rouw en verlies. De psychotherapeut stond aan de wieg van de palliatieve zorg in Vlaanderen.

Johan Maes: “Verlies maakt een wezenlijk deel uit van ons leven. We worden ge-

boren uit verlies. Wanneer we die veilige baarmoeder verlaten waarin alles voorzien is, zuurstof en voeding, dan is dat al een verlieservaring. We zijn wat we hebben verloren, zegt de Spaanse dichter Lorca. Verlies maakt deel uit van onze identiteit. Het doel van rouw is om al die verlieservaringen te integreren in onze identiteit. Verlies en rouw zijn daarom zo belangrijk. We veranderen erdoor.”

Volgens de psychotherapeut bestaat onze identiteit uit een aantal bouwstenen, zoals ons zelfbeeld, ons wereldbeeld, het beeld dat we hebben van anderen. “Dat zijn onbewuste overtuigingen. Stel: je vindt de wereld rechtvaardig, je vindt jezelf een waardevol persoon, je kan je verbinden met mensen, je vindt dat het leven zin heeft... En dan wordt je kind overreden door een dronken chauffeur. Je hebt geen controle meer, je bent machteloos. De wereld is niet rechtvaardig. Je hebt geen vertrouwen meer in mensen. Het leven heeft geen betekenis meer. Het enige doel? Je kind terugkrijgen! Die identiteit wordt helemaal ontworcht, je verandert in een ontrederd persoon.”

Valerie staat voor de reusachtige taak om haar identiteit te herdefiniëren. Wie is zij, nu haar man is weggefallen? Toch, als je het

haar vraagt, legt zij bij rouwen vooral de nadruk op de emotionele en fysieke ervaring.

Valerie: “Ik mis hem, ik heb verdriet. Is dat rouwen? Ik weet het niet. Ik heb niet het gevoel dat ik ‘door iets ben heengegaan’, zoals ze dat zeggen. Ik heb geen controle over het verdriet dat mij overvalt. Als ik uitgeweend ben, is mijn lichaam zo vermoeid dat ik op den duur in slaap val. Dan slaap ik een uur of twee en kan ik ‘s nachts niet in slaap geraken. Mijn bioritme is verstoord. Ik draai rond in een cirkel.”

Antwoord

“In onze cultuur hebben we maar één woord voor deze complexe ervaring”, zegt Johan Maes. “Dat is ‘rouw’. In het Engels bestaan er drie woorden: *grief*, *mourning* en *bereavement*. Er zitten zoveel aspecten in rouw. Rouw is een antwoord op het verlies van een betekenisvolle relatie met iemand. Een antwoord is belangrijk, dat is iets actiefs, het legt nadruk op de betekenisgeving. Maar dat antwoord is ook lichamelijk, emotioneel, mentaal, relationeel, existentieel. Je kan trouwens ook rouwen na het verlies van een betekenisvolle relatie met iets. Denk maar aan een verhuis waarbij je een huis achterlaat waarin je twintig jaar hebt geleefd. Of het verliezen van een dierbaar uurwerk.”

“Rouw is een antwoord op het verlies van een betekenisvolle relatie.”

Hechting

Waarom doet rouwen zo'n pijn? Waarom lijden we eraan? Het heeft allemaal te maken met datgene wat ons leven zo mooi maakt. Iets waar we niet zonder kunnen omdat we ons anders alleen voelen. Er bestaat geen rouw zonder hechting.

Johan Maes: "Iedereen ontwikkelt vanuit zijn eigen, unieke hechtingsgeschiedenis een eigen stijl van omgaan met ingrijpende gebeurtenissen, waaronder verlieservaringen. Rouw is de kostprijs van de hechting. We zouden niet rouwen als we ons niet zouden hechten. Hechting is essentieel. Het niet hechten is echt een stoornis, met een enorme zware impact op het verdere leven. Het bestaat bijna niet. Maar je hebt natuurlijk vele vormen van hechting, zoals onveilige hechting, angstige hechting, traumatische hechting... Dat vertaalt zich in verlatingsangst, bindingsangst of de combinatie van de twee."

Scheidingspijn

Delphine is 33 jaar en rouwt om de zelfdoding van een vriend, John. Hij stierf bijna 15 jaar geleden. Ze waren zielsverwanten.

Delphine: "We hadden een platonische relatie. Toen we 15, 16 jaar waren, waren we heel close. Hij was de eerste persoon die mij onvoorwaardelijk graag zag. Ik had dat nog nooit meegemaakt. Mijn ouders waren zeer kritisch, zij hebben een verstikkende West-Vlaamse mentaliteit. Ik heb altijd wel veel vrienden gehad, ik was een grappenmaakster. Maar ook een toneelspeelster. Echte vrienden had ik weinig. John was de eerste aan wie ik mezelf blootgaf, aan wie ik me durfde te geven. Hij was een openbaring. Onze relatie was heel zuiver, alles was zeer oprecht, zeer open. Ik mocht zijn wie ik was."

Na Johns dood had deze sterke band grote gevolgen voor Delphines houding tegenover andere mensen. De schaduwkant van hechting werd haar duidelijk. Delphine: "Ik durfde geen relatie te beginnen, ik was te bang om iemand kwijt te raken."

Johan Maes: "Een vrouw die ik ondersteun is bijna 50 jaar. Zij heeft altijd het gevoel: ik vind mijn plaats niet. In mijn familie niet, in mijn werkteam niet, bij mijn partner niet. Ik hoor er niet bij. Ik heb geen bestaansrecht.

Toch heeft ze een goede jeugd gehad, ze was eigenlijk de lieveling van haar moeder. We zijn op zoek gegaan. Wat bleek: vóór deze vrouw geboren werd, had haar moeder reeds twee dochtertjes verloren. Het is vrij plausibel dat de moeder zich niet gehecht heeft aan haar dochter, uit angst om weer een kind te verliezen. Als mensen iemand verliezen, besluiten ze om zich niet meer te hechten om die scheidingspijn niet opnieuw mee te maken. Dat is zo jammer. Die hechting tijdens de eerste paar jaar van ons leven legt het fundament voor onze hechtingsstijl en bepaalt hoe we later in een relatie functioneren, hoe we naar anderen en naar onszelf kijken... die beïnvloedt ons hele leven. Een veilige hechting is een beschermende factor. Een onveilige hechting is een risicofactor."

Dat ondervond Valerie ook, maar dan op een andere manier. De diepe, slepende pijn die ze nu voelt is de keerzijde van de enorm stimulerende rol die haar man in haar leven heeft gespeeld. Valerie: "Ik ben door mijn vader altijd gekleineerd geweest. 'Jij bent het niet waard om onder de zon te lopen', zei hij altijd tegen mij. Ik voelde



Johan Maes: "Verlies maakt deel uit van onze identiteit. Het doel van rouw is om al die verlieservaringen te integreren in onze identiteit."

mij ten opzichte van andere mensen altijd minderwaardig. Ik mengde mij niet in gesprekken. Mijn man heeft mij een gevoel van eigenwaarde gegeven door mij aan te moedigen en mij voor te houden dat ik even goed ben als iemand anders. 'Jij kunt dat ook', zei hij dan, 'jij kunt dat allemaal'. Hij nam me overal mee naartoe en stelde mij bij iedereen altijd meteen voor als zijn vrouw. Dat gaf mij het gevoel dat ik erbij hoorde. Hij heeft me doen inzien dat ik het waard ben om onder de zon te lopen. Zo ben ik stilletjesaan van mijn minderwaardigheidscomplex afgeraakt. Wij zijn 49 jaar samen geweest en nu is hij weg."

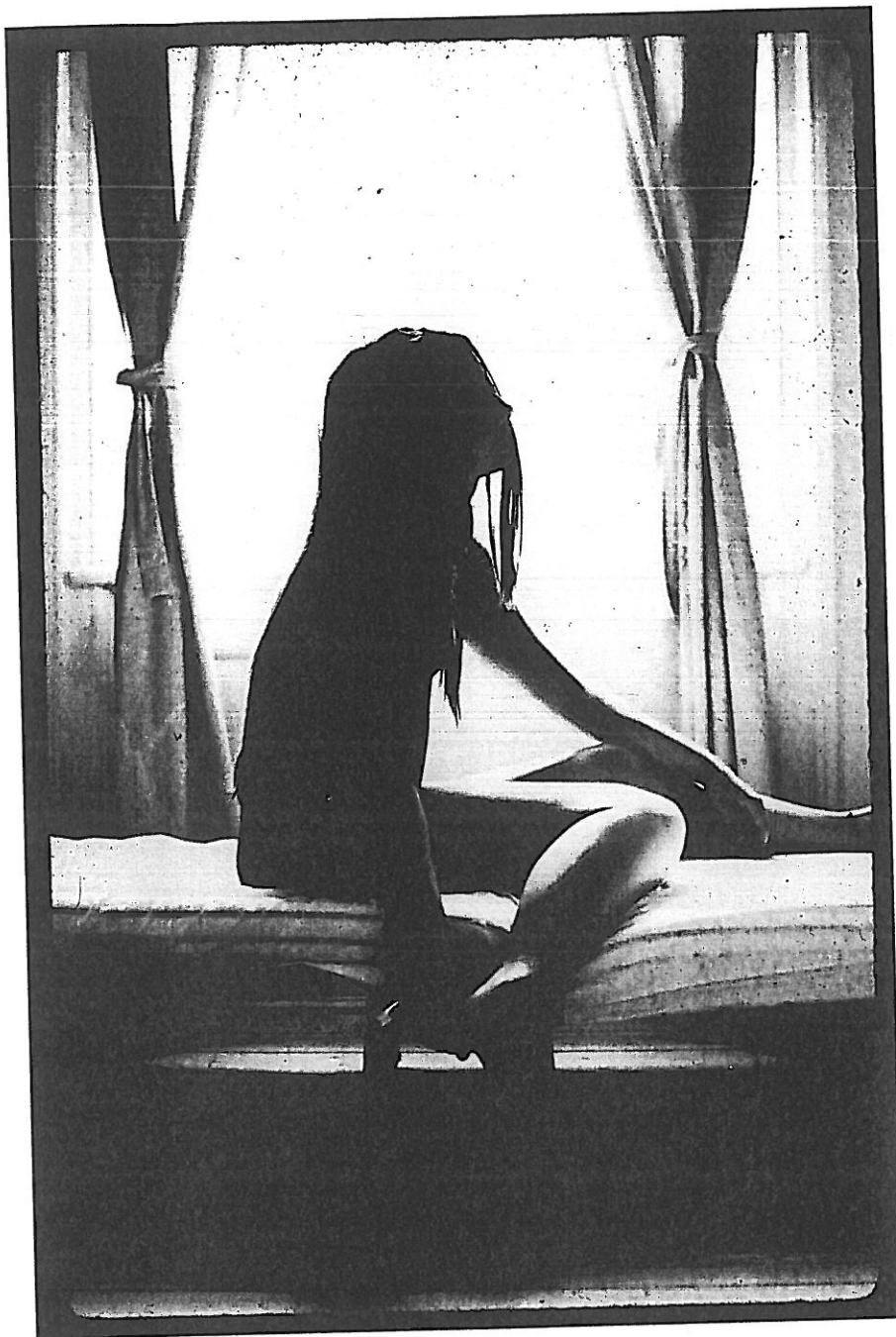
Geen eindpunt

Dat rouw een eindpunt heeft, is volgens Johan Maes een mythe. "In het begin mag het allemaal, maar daarna moet je zo snel mogelijk opnieuw de oude zijn. Je moet het

verdriet 'een plaats kunnen geven'. Vreselijke uitdrukking. Hoe doe je dat bij de dood van een kind: je verdriet een plaats geven? We moeten af van de gedachte dat mensen binnen zoveel tijd het rouwproces moeten doorlopen hebben. Er staat geen limiet op rouw, die ontwikkelt zich in de tijd. Sommige mensen rouwen na 25 jaar nog. Daar is niets mis mee. Zolang ze kunnen blijven functioneren. Als een dochter haar moeder verliest op vijftienjarige leeftijd, dan blijft ze dat meenemen. Als ze jaren later een dochter en haar moeder samen boodschappen ziet doen, dan ineens, boem, duikt dat verliesgevoel opnieuw op. En waarom zou je na een herdenkingsritueel, een jaar na een overlijden, ineens wel afscheid kunnen nemen van je kind? Waarom moet een moeder afscheid nemen van haar kind? Ze blijft moeder van dat kind tot aan het einde van haar leven."

Delphine ondervond dat aan den lijve: de al-maar terugkerende vraag uit haar omgeving of ze er intussen 'overheen' was. Delphine: "Wat is er veranderd? Ik ben volwassen geworden, stabiel door mijn echtgenoot. Ik heb nog altijd veel verdriet om John. Ik ben er nog niet klaar mee. Vind ik ook niet erg, maar het kwetst me wel wat anderen kunnen zeggen. Een rouwproces gaat niet over tijd maar over intensiteit."

Johan Maes: "Ik denk dat wij als maatschappij bang zijn voor de pijn. Dat kunnen we moeilijk verdragen: ons machteloos voelen. We kunnen die pijn niet wegnemen. Het confronteert ons ook met onze eigen eindigheid. Met iemand in contact komen die rouwt is ook heel confronterend. Onze maatschappij nodigt niet uit om lang bij verlies stil te staan. Het is een maakbare maatschappij: je pakt weer een ander kind,



Valerie: "Ik word moe van dat verdriet. Dan slaap ik een uur of twee en kan ik 's nachts niet in slaap geraken. Mijn bioritme is verstoord. Ik draai rond in een cirkel."

laten worden, dan zeg ik: 'Ik kan je niet helpen. Ik kan je wel ondersteunen om iemand anders te worden. Maar je gaat nooit meer de oude worden. Je identiteit zal zich ontwikkelen met de dood van die ene persoon, je krijgt een nieuwe identiteit.' Rouwen is roeien met twee riemen. Je kunt niet roeien met één riem. De ene riem is de riem van het verlies, en de relatie met de overledene. Die fysieke persoon is er niet meer, maar de relatie blijft. De andere riem is de riem van je nieuwe zelf, de heruitvinding van een wereldbeeld, een zelfbeeld, een leven zonder die ander."

je neemt een andere man of vrouw. Maar zo werkt dat niet."

Ook Delphine heeft de neiging om zichzelf te vergelijken met het perfecte plaatje: "Zo moet het, dacht ik bij een vriend die iemand verloor na een ongeluk. Na een jaar had hij zijn draai weer gevonden. Maar ik ben wie ik ben: afkeuring thuis, zoeken naar mijzelf, John als centrale figuur. Mijn rouw kan jaren duren. En dat is goed."

Roeien met twee riemen

Rouwen is geen sprint, maar een marathon, of twee. Deze ultieme uitdaging valt beter te verteren als we weten welke beloning we op het einde krijgen. Johan Maes stoot vaak op deze verwachting: kun je na een tijdje weer ten volle leven, zoals voordien?

Johan Maes: "Als iemand bij mij in therapie komt en vraagt om hem weer de oude te

Verrijking

Kan rouwen, tot slot, iets nieuws brengen, een verrijking voor de rest van je leven? "Ik zal nooit tegen mensen zeggen: je verlies is ook een rijkdom. Je gaat ervan groeien", zegt Johan Maes. "Maar ik ga wel alert zijn voor een mogelijke verrijking en deze oppikken, zodat mensen er iets aan hebben. In het Engels spreekt men van *benefit finding*: wat is het voordeel, de winst, de verrijking?"

“Sommige mensen rouwen na 25 jaar nog. Daar is niets mis mee.”

Als mensen zo'n *benefit* vinden is dat wel een grote hulp. Maar vaak staan ze daar pas later in het rouwproces voor open, en kunnen ze dan pas die verrijking eventueel benoemen. Praten over de overledene is zeer belangrijk. 'Wat heeft die persoon voor jou betekend?', vraag ik dan. 'Wat deden jullie allemaal samen? Wat neem je van hem of haar mee? Waarin heeft die relatie zich voor jou verrijkt?' Volgens velen is er geen toekomst. Dus probeer ik een link te leggen: 'Wat kan je meenemen in jouw leven nu? Hoe zou het voor jou zijn om naar het vrijwilligerswerk te gaan dat je overleden partner deed?' Soms kunnen mensen iets doen waardoor ze zich verbonden voelen met de persoon die overleden is.

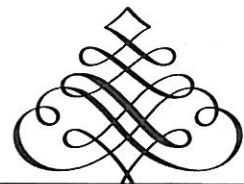
We proberen mensen voortdurend uit hun rouw te halen door te zeggen: 'het is mooi weer', of: 'ga eens op reis'. Ik denk dat we dat niet moeten doen. De rouwenden hebben er niets aan, ze weten dat ook wel. We geven beter bestaansrecht aan wat er is en

wat er geweest is. We geven beter bestaansrecht aan de relatie met de overledene."

Tijd speelt een belangrijke rol bij het vinden van een verrijking. Dat blijkt uit de verschillende fasen van het rouwproces waarin Valerie en Delphine zitten. Valerie: "Ik kan op dit moment niet zeggen dat mijn rouw een verrijking is. Ik zie dat niet, ik voel dat niet. In welk opzicht moet ik het als een verrijking zien? Als ik iets ga doen, dan is het omdat ik moet overleven, anders kwijn ik gewoon weg."

Delphine: "Is rouwen een verrijking? Zeker! Maar pas na een paar jaar. Er zijn momenten dat ik het durf open te gooien, dan weet ik dat ik sterker word. Soms bots ik nog op een muur. Maar de muur is wel lager en lager aan het worden."

Delphine, Valerie en John zijn fictieve namen, dit om de privacy van de geïnterviewden te beschermen.



Meer info?

Johan Maes is redacteur en auteur van *Leven met gemis* en co-auteur van *Ze zeggen dat het overgaat*. Voor meer info, mail naar: maesjohan1@telenet.be

