



Leven NA DE DOOD

Wie zijn partner (jong) verliest, is vaak ook zichzelf kwijt. Milde, geduldige zorg van omgeving en samenleving kunnen rouwenden een nieuwe weg wijzen.

TEKST > THOMAS DETOMBE ILLUSTRATIE > WWW.JESUSESCUDERO.COM



Neem de overleden persoon op een positieve manier 'mee' in je verdere leven. ”

JOHAN MAES, PSYCHOTHERAPEUT EN ROUWEXPERT

Op jonge leeftijd kan de dood van een partner aanvoelen als het einde, ook van je eigen leven. “Gezamenlijke verhuis- of bouwplannen, reisplannen, een kindwens: 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 als 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’ 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 ver-

jaardag 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”, besefte 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.

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 rou-

BODYTALK TIPS

Wat zeg je tegen de kinderen?

‘Mama is dood.’ - **Eerlijkheid primeert.** Kinderen voelen het als je de waarheid 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.