

Opinie

Rouw: 'Betekenis geven aan verlies, verzacht de pijn'

10 november 2020

Johan Maes

Tijdens deze tweede coronagolf, sterven opnieuw veel mensen. Nabestaanden moeten afscheid nemen, vaak in moeilijke omstandigheden. Rouwexpert Johan Maes toont een hoopvolle manier om hiermee om te gaan: "We moeten betekenis geven aan verlies. Dat kan de pijn verzachten."

ETHIEK | SOCIALE PROFESSIONAL

DOSSIER: CORONAVIRUS



© Unsplash / Zany Jadraque

Het leven

Het coronavirus slaat genadeloos toe. Na de versoepelingen tijdens de zomermaanden, zitten we nu in een volgende fase. De coronamaatregelen tijdens deze tweede golf hebben opnieuw een grote impact op ons leven.

'DJ Jef Eagl zet verlies om in een positief project.'

Sterven, afscheid nemen van dierbaren en rouwen horen bij dat leven. Rouwen en omgaan met verlies lijken in coronatijden op het eerste zicht complexer. Maar dat idee vraagt om nuance.

Laten we vertrekken van drie getuigenissen, allemaal opgetekend in coronatijden. DJ Eagl verloor op korte tijd 31 kennissen aan zelfdoding. Joke heeft kanker. Mark en Tine verloren hun zoon aan zelfdoding.

Het onbespreekbare bespreekbaar maken

De bekende Belgische DJ Jef Eagl slaakte enkele weken terug op sociale media een noodkreet nadat 31 kennissen uit de evenementensector uit het leven stapten.

Jef Eagl riep op om meer over onze problemen te praten, en vroeg aandacht voor ons geestelijk welzijn. Zelf kreeg hij te maken met het verlies van zijn werk en inkomen en dus ook een groot deel van zijn identiteit als DJ.

Hij vertelde dat hij ervoor koos om deze verliezen om te zetten in een positief project. Dat werd zijn podcast 'Onbespreekbaar'. Tienduizend mensen volgen inmiddels deze podcastreeks, waarin hij ons aanzet om kwetsbaar te durven zijn en onze problemen meer te delen en te bespreken.

Het ondraaglijke draaglijk maken

Joke lijdt aan een ongeneeslijke tumor.

“Corona is mijn kleine zusje”, zo drukt Joke het uit. Deze gedachte helpt haar in het omgaan met haar eigen ziek zijn en lijden. Ze voelt zich verbonden met iedereen die op dit moment getroffen wordt door het coronavirus.

Corona is iets wat haar persoonlijke specifieke situatie overstijgt en van haar ziekte-ervaring een algemeen gedeelde ervaring maakt. Deze vorm van betekenisgeving helpt haar om het ondraaglijke draaglijk te maken.

Vruchteloze vragen

In april verloren Mark en Tine hun zoon Bram aan zelfdoding.

Mark en Tine vonden het fijn dat de uitvaart met een beperkt aantal mensen was. Ze hadden geen zin in een groot gezelschap. Het mondkemper dragen vond Tine oké. Ze schaamde zich, voelde zich schuldig en wou zich verbergen voor de – wat zij aannam – veroordelende blikken van iedereen.

‘Tine verliest zich in de overtuiging dat ze tekort heeft geschoten als moeder.’

Tine put zich uit in het vruchteloos zoeken naar redenen en oorzaken, in steeds weer dezelfde vragen: Had ik hem anders moeten opvoeden? Had ik hem kunnen helpen? Had ik het moeten zien? Had ik iets anders kunnen doen? Had ik meer ‘fuck the social distancing’ moeten zeggen en hem vaker contacteren?

Ze verliest zich in de diepe overtuiging dat ze schuldig is en tekort heeft geschoten als moeder. Ze trekt zich terug uit haar sociale groepen en activiteiten. Haar leven is verwoest. “Ik moet het hier gewoon nog uitzitten, voor de rest van mijn leven.”

Groeien door verlies

Mark, de partner van Tine, blijft de verbinding zoeken bij de groepen waartoe hij behoort en kan er ook van genieten. Volgens hem hebben ze “een verkeerd lotje uit de loterij getrokken”. Door het op die manier betekenis te geven, kan hij verder met zijn leven.

‘Ze moest een antwoord vinden op de vraag: waarom leefde hij?’

Tine put troost uit het besef dat ze de intentie had een goede moeder te zijn. Dat ze Bram heeft opgevoed met de inzichten en kennis die ze had.

Bram worstelde met een psychische kwetsbaarheid die zelfs psychiaters niet konden oplossen. Toch had zij een goede band met haar zoon. Ze moet geen antwoord vinden op de vraag waarom hij dood moest, maar waarom hij leefde en waarom ze van elkaar hielden. Het brengt haar terug in contact met een deel van zichzelf dat ze was kwijtgeraakt.

Tine legt terug contact met vrienden en kennissen, ze ervaart dat ze gegroeid is.

Complexe rouw

Martin Seligman is Amerikaans psycholoog en auteur van zelfhulpboeken. Volgens Seligman zijn er drie overtuigingen die verantwoordelijk zijn voor complexe rouw. Wanneer we het verlies persoonlijk nemen, we het idee hebben dat ons leven verwoest is en dat het nooit meer goed zal komen.

‘Hoe geven we tijdens deze pandemie betekenis aan verlies?’

Het belangrijkste mechanisme in het ontstaan van gecompliceerde rouw is het onvermogen om er betekenis aan te geven.

Dat is wellicht de uitdaging waar we voor staan met corona. Hoe kunnen we tijdens deze pandemie betekenis geven aan het verlies van een geliefde, maar ook aan verlies van werk, gezondheid, bestaansmiddelen, het gevoel van veiligheid en vertrouwen, onze aannames en overtuigingen, vrijheid, controle en autonomie? En hoe kunnen we elkaar daarbij helpen?

Betekenis geven aan verlies

De Amerikaanse rouwexpert David Kessler formuleerde in zijn boek 'Finding meaning: The Sixth Stage of Grief' een aantal interessante opvattingen over betekenisgeving. Verlies is geen geschenk, geen les, niet iets wat God op je weg brengt omdat je het kunt dragen, geen karma. Het is iets wat ons overkomt. De enige keuze die we hebben is de betekenis die we eraan geven.

'Als we betekenis vinden, kan dit de pijn verzachten.'

Volgens Bob Neimeyer, rouwexpert in de Verenigde Staten, is 'betekenisreconstructie' de essentie van rouw. Pijn is een normale reactie. Het lijden is wat onze geest met ons doet. Als we betekenis vinden, kan dit de pijn verzachten, verlichten, draaglijker maken. Betekenisvolle verbindingen helen pijnlijke ervaringen en herinneringen.

Velcro en teflon

Kessler vindt positieve betekenisreconstructie belangrijk omdat onze geest Velcro is voor slechte ervaringen (alles blijft kleven) en Teflon (niets blijft kleven) voor positieve ervaringen.

'Het puren van 'winst' uit een crisis is één van de meest helpende factoren.'

Hij geeft een oefening mee in drie stappen: roep een positieve ervaring of herinnering op, zo gedetailleerd mogelijk en met al je zintuigen. Neem waar wat je lichaam vertelt, je emoties, je gedachten. Absorbeer de ervaring, visualiseer ze, laat het een deel van jou worden.

Hij gaat nog verder: Het puren van 'winst' uit een verlieservaring of crisis is één van de meest helpende factoren.

Dieper dan 'met mij gaat het prima'

DJ Jef Eagle, Joke, Mark en Tine deden het elk op hun manier. Zelf ervaar ik dat het hebben van een project – zoals het schrijven van deze bijdrage – mij helpt om betekenis te geven aan het leven met het coronavirus.

'Het vinden van een eigen project kan helpen.'

Het is een kanaal voor mijn onrust. Het helpt me mijn angst en somberheid te reguleren. Het doet mij stilstaan bij de positieve kanten van dit verhaal.

Door het woorden te geven krijg ik voor mezelf verheldering, verdiep ik me meer in de verhalen van anderen en brengt het me in verbinding met lezers die misschien zin hebben om hierop te reageren. Mogelijk kan dit een aantal onder ons helpen: het vinden van een eigen project.

Hulpverleners

Veerkrachtige mensen kunnen vrij stabiel blijven functioneren ondanks (en dankzij) tegenslagen, verlies en rouw. Laten we als hulpverleners daarom inzetten op de krachten van cliënten. We moeten die krachten versterken.

'Onze kwetsbaarheid wordt onze kracht.'

Veel mensen leven onder chronische stress, corona neemt veel van ons af, er is angst, eenzaamheid, wanhoop en er zijn depressieve gevoelens. We moeten die niet onder de mat schuiven. Maar het is van belang dat we elkaar helpen om te focussen op krachten, mogelijkheden en alternatieven. Op ons ongelooflijk potentieel om betekenis te blijven vinden, geven, ervaren, ontdekken in heel traumatische omstandigheden.

Of om te eindigen met de woorden van DJ Eagle: "Onze kwetsbaarheid wordt onze kracht."



Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief

Mijn e-mailadres



OP DE HOOGTE BLIJVEN?

[Schrijf je in voor de nieuwsbrief](#)

ZELF SCHRIJVEN?

[Redactionele richtlijnen](#)

JE ACTIVITEIT BEKENDMAKEN?

[Agenda](#)

VRAAG OF OPMERKING?

info@sociaal.net

Met de steun van de Vlaamse overheid.

Sociaal.Net vzw, Turnhoutsebaan 139A, 2140 Borgerhout

© 2020 **SOCIAAL.NET**