

HELPEN IN ROUW EN VERDRIET

Manu KEIRSE*



Mensen in rouw en hun omgeving stellen zich allerlei vragen: Is het normaal dat ik mij na maanden nog zo verdrietig voel? Zal ik nog ooit opnieuw kunnen genieten van het leven? Is het normaal dat ik na een jaar nog begin te wenen bij het zien van een kind van dezelfde leeftijd als mijn overleden dochter? Kunnen kinderen van vijf jaar reeds de dood van hun moeder begrijpen? Reageert ieder mens op dezelfde manier? Is het waar dat de tijd “alle wonden heelt”? Hoe kan men iemand die rouwt troosten? Deze en vele andere vragen worden frequent gesteld door mensen in verdriet en hun omgeving. Meer weten hierover kan helpen.

□ Hoogleraar aan de Faculteit der Geneeskunde van de K.U.Leuven

Verlies is steeds uniek

Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze, ook al kan men bij de meeste personen gelijkaardige belevingen en reacties terugvinden. Rouw is steeds uniek en niet zoals deze van om het even wie. Het verlies van de partner is niet hetzelfde als het verlies van één van de ouders. Zelfs voor verschillende kinderen gaat het niet om dezelfde moeder die sterft. Elk kind heeft er zijn moeder van gemaakt. Ook voor een zieke brengt het verliezen van gezondheid en van het leven een rouwproces mee. De persoonlijke ervaringen, de leeftijd waarop men de persoon verliest en de eigen levensomstandigheden maken dat een verlies voor elke persoon weer anders is.

Rouw is een werkwoord

Verlies verwerken is rouwarbeid verrichten. In de rouwarbeid onderscheidt men vier taken, die men achtereenvolgens moet afwerken om tot verwerking te komen. Het woord rouwtaken wijst erop dat de rouwende actief iets kan doen, maar ook dat anderen kunnen helpen een taak op te nemen.

De eerste rouwtaak is het aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies. De werkelijkheid onder ogen zien is niet gemakkelijk en het duurt enige tijd vooraleer de sfeer van verdoving en onwerkelijkheid wegtrekt. Men kan zo intens verlangen naar de overledene, dat men deze meent te horen en te zien. Confrontatie met de werkelijkheid, zoals aanwezigheid op het stervensmoment, groeten van de overledene, erover praten, ... helpt om deze eerste rouwtaak af te werken.

De tweede rouwtaak is het ervaren van de pijn van het verlies. Er is absoluut geen weg om de pijn heen. De enige weg naar verwerken is recht door de pijn heen te gaan. Als de pijn niet wordt gevoeld, komt deze op een later moment terug. Deze pijn kan zich uiten in lichamelijke opstoten van pijn, in hevige wenen en snikken, in allerlei lichamelijke klachten, in agressie en schuldgevoelens. Feestdagen zijn voor rouwendes vaak treurdagen: dagen van groot gemis en van intens verdriet.

De derde rouwtaak is zich aanpassen aan de omgeving zonder de overledene. Ook dit is weer verschillend voor elke rouwende, afhankelijk van wat de overledene betekende. Dit houdt in: vervanging zoeken voor bepaalde functies en taken, verwerken van het verlies van status, van idealisering van de overledene geleidelijk terug komen tot een reëel beeld.

De vierde rouwtaak is een nieuwe plaats geven aan de overledene en opnieuw leren houden van het leven. De intensiteit van de band wordt anders en alle aandacht gaat niet meer naar het verloren leven.

Verwerken is niet vergeten

Het rouwproces is voltooid als de vier taken zijn vervuld. Het is onmogelijk een preciese tijdsduur voor een rouwproces te omschrijven. Twee jaar is niet te lang en vijf jaar is een normale periode om het sterven van een kind te verwerken. Een criterium van verwerking is dat men aan de overledene kan denken zonder steeds intense pijn te ervaren, alhoewel iets van de pijn van het verlies een leven lang duurt. Verdriet na verlies gaat met mensen mee doorheen hun verder leven, zoals de schaduw van een mens hem overal vergezelt. Het eindresultaat van verwerking is “integratie” en niet “vergeten”. Vergeten is geen troost, het is ontkenning van verdriet.

Rouw is niet alleen droefheid en depressie

Rouw kent een ganse scala van gevoelens, gaande van angst, agressie, tot schuld, verwarring, maar ook opluchting en nog zoveel meer. Het raakt niet alleen de gevoelens, maar dringt door in elk domein van het leven. De werksituatie, de relaties met anderen en het beeld van zichzelf worden erdoor beïnvloed. Ongeveer elke emotie kan opkomen, ook emoties die men bij zichzelf voorheen niet kende en vreemd lijken in een context van verlies. Hetgeen vaak moeilijk is aan deze emoties is de vreemde intensiteit waarmee ze komen.

Kinderen rouwen ook

Ook al treft men bij kinderen en jongeren dezelfde reacties aan als bij volwassenen, toch zijn er een aantal verschillen. Kinderen zijn eerst kinderen en adolescenten eerst adolescenten en dan pas rouwenden. Kleine kinderen realiseren zich nog niet dat de dood definitief is. Ze kunnen verdriet en emoties ook nog niet verwoorden zoals volwassenen. Ze hebben ook veiligheid nodig om verdriet te uiten. Alles verandert in het leven door bijvoorbeeld de dood van moeder, en dan is die veiligheid er niet. Dat maakt dat ze soms de uiting van verdriet uitstellen tot de situatie zich weer normaliseert. Ze kunnen ook niet lange tijd met verdriet bezig zijn. Kinderen verwerken vaak in hun spel. Het spel van kinderen heeft immers de functie van het werk en het gesprek bij volwassenen. Adolescenten hebben vaak moeite om verdriet te laten zien, bang dat ze in de ogen van leeftijdsgenoten baby-achtig zouden lijken. Ze hebben een sterke behoefte om bij leeftijdsgenoten te horen. Men kan kinderen en jongeren verdriet niet besparen. Men zou hen het vertrouwen moeten meegeven dat tranen worden gedroogd, niet voor altijd, maar altijd weer.

De tijd geneest geen wonden

Het is niet de tijd die wonden geneest, maar wat men doet met de tijd. Een wonde waarnaar niet wordt omgekeken, die niet zorgvuldig wordt verbonden, zal niet genezen maar erger worden. Het kan wel dat pijn mildert met de tijd, maar de gevoelens van droefheid gaan daarmee niet weg.

Geen recepten

Er bestaan geen recepten over hoe mensen moeten omgaan met verdriet. Men kan mensen niet vertellen hoe ze zich moeten voelen. Veel mensen blijven weg omdat ze niet weten wat ze moeten zeggen. Men moet niet vooral praten, maar luisteren wat mensen vanuit hun verdriet zelf te zeggen hebben. Luisteren hoe het voelt, is vaak een zeer adequate vorm van ondersteunen in verdriet. Zo helpt men mensen met het opnemen van de vier taken van de rouwarbeid. Zo bouwt men geen dam op tegen het verdriet, maar een bedding waarin het verdriet kan wegvloeien.

INDRUK

Op woensdag 12 maart 2008 werd door OXO een vormingsactiviteit gehouden rond “omgaan met verdriet en verlies bij kinderen” door Prof. Dr. Manu Keirse.

Op een warme, menselijke manier bracht Prof. Keirse voor een overigens muisstil publiek een zeer boeiende uiteenzetting over hoe om te gaan met verdriet en verlies.

Prof. Keirse deed dit aan de hand van een overvloedig aantal praktijk-voorbeelden, die toch pasten in een groter duidelijk gestructureerd geheel van aanbevelingen en raadgevingen.

Deze praktische, niet professorale benadering zorgde ervoor dat de aandacht op geen enkel ogenblik verslapte.

Aan de hand van toepasselijke gedichten en illustratieve metaforen (metafoor der drie bomen, kindje met de zeven kleedjes, ...) werd steeds gewezen op hoe om te gaan met verdriet en verlies. Belangrijker eigenlijk nog was dat vooral gewezen werd op goed bedoelde, doch totaal verkeerde benaderingen of reacties.

Voor de vaak geëmotioneerde toehoorders werd aan de hand van eenzelfde arsenaal van voorbeelden gewezen op het “normaal” karakter van gevoelens en situaties in het kader van een rouwproces. Gevoelens die enerzijds voor de betrokkenen soms als zeer zwaar worden ervaren en anderzijds door een niet begrijpende omgeving als psychiatrisch problematisch gekwalificeerd worden.

Door de houding van de gesticulerende, namen noemende Prof. was men tenslotte a.h.w. zelf toeschouwer bij de plastisch beschreven situaties (bijvoorbeeld de accentuering van een lege stoel waarop men een afgestorvene geliefde persoon ziet zitten, hetgeen geen hallucinatie vormt). De rouwende mens, die in de gelegenheid moet gesteld worden om zijn verhaal te vertellen, werd centraal gesteld en niet de informerende toeschouwer, die zich afvraagt hoe hij het gesprek moet aanknopen dan wel of hij het onderwerp (in de slechtste hypothese) niet beter “dood zwijgt”.

De persoonlijke stijl van het beantwoorden van vragen uit het publiek alsmede het optillen en kaderen van elke particuliere vraag naar een hoger, voor iedere toeschouwer, boeiend niveau bewees de virtuositeit van Prof. Keirse en zijn levenslange verbondenheid met dit zeer persoonlijke thema.

Conclusie: als beoordeling voor deze boeiende avond met een hartverwarmende Prof. zonder multimediale hulpmiddelen is een grote onderscheiding op zijn plaats.

JOHAN MARTENS 13/03/2008