

Lezing van prof. Manu Keirse: hoe kun je iemand in rouw tot steun zijn?

Woensdag 22 maart 2017 - Klooster Wittem

Prof. Keirse begint met een sprookje: Drie bomen worden getroffen door een zware storm, waarbij een van hun grootste takken afbreekt. De eerste boom is zo beschadigd, dat hij niet meer in staat is verder te groeien. Jaar na jaar doet de zon zijn best om hem weer tot groeien en bloeien te krijgen, maar het lukt niet. Na die zware klap groeit de boom niet meer.

De tweede boom tracht de klap te vergeten. Hij loopt weer met volle kracht uit, maar een volgende voorjaarsstorm blaast hem om, met wortel en al.

De derde boom voelt de klap ook zwaar en het jaar na het gebeurde komt er niet veel uit hem. Maar het tweede jaar voelt hij toch de zon weer, die hij laat schijnen op zijn wond. Nog een jaar later voelt hij dat hij weer kracht krijgt om verder te groeien en na een paar jaar groeit hij weer uitbundig. Zijn verwonde plek blijft zichtbaar, maar daaromheen groeien en bloeien nieuwe takken. Met andere woorden: als je bij de pakken neer blijft zitten, wordt groei onmogelijk. Als je je verlies probeert te vergeten, dan houd je het op den duur niet vol. Maar als je de warmte van je omgeving toelaat, dan kun je verder groeien, ondanks je verdriet.



Wat betekent het om verlies te overleven?

Allereerst is het goed om te bedenken dat verdriet en geluk bij elkaar horen. Alleen wie verdriet kent, kan ook werkelijk gelukkig zijn. En omgekeerd. Want verdriet heeft te maken met liefde en liefde dat is de kern van ons mens-zijn.

Mensen vinden het vaak lastig om iemand die rouwt terzijde te staan.

Een verhaal daarover:

Een meisje kwam om bij een auto-ongeluk, op de dag van haar Eerste Communie. De wereld van de ouders stortte in. Beiden waren een tijd lang niet in staat om te werken, maar na vier weken gingen ze toch weer aan het werk. De vader werkte in een machinefabriek, een harde wereld. De moeder werkte in de keuken van een ziekenhuis dat bekend stond om zijn goede palliatieve zorg.

De vader werd op zijn eerste werkdag door de directeur ontvangen. Deze nam de tijd voor hem en nodigde hem uit uitgebreid te vertellen wat er gebeurd was. Vervolgens zei hij hem dat hij de komende dagen en weken niet moest aarzelen om wat extra pauzes te nemen als het hem allemaal te veel werd.

Ook de moeder ging weer aan het werk en zij werd, net als haar man, opgewacht door haar baas. Hij zei haar dat hij blij was dat ze terug was, omdat ze het werk met een persoon minder eigenlijk niet aan hadden gekund. Ze moest maar hard aan het werk. Dat zou waarschijnlijk ook wel helpen om haar verdriet te vergeten. De vrouw is na deze eerste werkdag thuisgekomen en is nooit meer naar haar werk gegaan.

Achteraf bleek dat de huisarts van het gezin de fabrieksdirecteur na het ongeluk gebeld had en hem adviezen gegeven had over rouwverwerking. Naar het ziekenhuis had hij niet gebeld, omdat hij ervan uitging, dat ze daar wel voldoende zouden weten over rouwverwerking. Wellicht waren er inderdaad mensen in het ziekenhuis die daarvan wisten, maar het hoofd van de keuken blijkbaar niet.

Verlies verwerken is hard werken. Die rouwarbeid wordt wel opgedeeld in een aantal stappen. De eerste is: het verlies onder ogen zien. Bij veel nabestaanden dringt het pas heel langzaam door dat hun geliefde er niet meer is. Het is niet ongewoon dat mensen hallucinaties krijgen, waarin ze de dode in levende lijve zien of horen. Als ze dat merken denken mensen soms dat ze gek aan het worden zijn. Maar het is een heel gewoon verschijnsel bij rouw.

Iemand die bij wie de dood van een geliefde niet doordringt, kan soms heel flink lijken: hij of zij gaat rustig aan de gang de uitvaart te regelen en vangt kinderen of andere naasten op. Maar op het moment dat het besef er werkelijk is, soms pas na maanden, dan stort die mens in. Omstanders begrijpen dat vaak niet: hoe kan dat nu? Haar man is nu toch al meer dan een half jaar dood?

Bij die eerste stap kunnen mensen geholpen worden met uitleg en informatie, desnoods meerdere keren opnieuw. Dat geldt zeker ook voor kinderen: ook aan hen moet het een paar keer verteld worden, of - nog beter - ze moeten gelegenheid krijgen om zelf te vertellen.

Het zien van de overledene helpt daarbij. Er wordt wel gezegd, als iemand zwaar verminkt is door een ongeluk: ga er maar niet meer heen om hem te zien. Je kunt je hem beter levend herinneren dan zo. Het kan inderdaad moeilijk zijn om een verminkt lichaam te zien, maar het helpt wel om het verlies goed te beseffen.

Dat geldt ook voor kinderen. Vaak willen mensen kinderen beschermen tegen verdriet. Maar in de praktijk betekent dit dat je hen alleen laat met vragen en ook met het verdriet, want dat is er toch. Als voorbeeld een kind dat wekenlang allerlei pogingen doet om rechtop te slapen. Waarom? Zijn vader heeft enige tijd ervoor suïcide gepleegd door zichzelf op te hangen. Het kind heeft daarna wel allerlei dingen gehoord, maar is niet echt geïnformeerd. Dus het gaat fantaseren. Nog een geluk dat het bij zijn experimenten niet geprobeerd heeft om rechtop te slapen met een touw om de nek.

De tweede stap in een rouwproces is het verlies ervaren.

Tegen verdriet moeten mensen geen antidepressiva slikken. Die zijn voor depressies, maar verdriet is geen depressie. De pijn is niet te vermijden. Er zijn voortdurend momenten in het leven die 'voor het eerst zonder die ander' zijn, zoals een verjaardag, Kerstmis, zomervakantie. Die momenten roepen onvermijdelijk pijn op.

Pijn kan zich uiten op verschillende manieren:

- vergeetachtigheid
- geen concentratie
- boosheid
- schuldgevoelens.

Dit zijn heel natuurlijke reacties maar ze vragen geduld van de omgeving. Vooral met boosheid is soms moeilijk om te gaan omdat de meest dierbaren van een rouwende vaak het meest te incasseren krijgen. Alleen geduld helpt hierbij.

Ook schuldgevoelens kunnen zwaar op iemand drukken. Manu Keirse was betrokken bij de begeleiding van ouders van de kinderen van een Belgische school die ruim een jaar geleden verongelukt in een tunnel in Zwitserland. Een van die ouders vertelde: mijn zoon had helemaal niet zo'n zin om mee te gaan met deze reis, maar ik heb erop aangedrongen dat hij wel zou gaan omdat het me goed leek voor zijn ontwikkeling. Had ik het maar niet gedaan. Dan leefde hij nog. Manu Keirse zegt hierop: "je mag je schuldig voelen. Maar je bent niet schuldig."

De derde stap in rouwverwerking is: je aanpassen aan een wereld waarin je geliefde er niet meer is. Ieder mens doet dit weer anders. Het is als vingerafdrukken: ieder mens heeft vingerafdrukken. Als je een plaatje van een vingerafdruk ziet, herken je dat direct als zodanig. Maar de vingerafdruk van iedereen is anders. Als een moeder sterft die vier kinderen had, dan sterven er eigenlijk vier moe-

ders. Voor elke van die kinderen had die moeder een andere betekenis. Elk kind heeft andere herinneringen aan haar. Dus elke kind heeft op een andere manier verdriet en moet er op een andere manier mee leren omgaan. Voor de omgeving is de belangrijkste reactie: luisteren.

Dan de vierde stap: opnieuw gaan houden van het leven.

Wanneer gebeurt dat? Hoe veel tijd gaat daar overheen? Daar is niets over te zeggen. Voor sommigen 3 jaar, voor anderen 7. En zelfs daarna, kan het verdriet op onverwachte momenten weer terugkomen.

Opnieuw houden van het leven betekent daarbij niet dat de geliefde vergeten is. Je moet hem/haar niet proberen los te laten (wat wel vaker gezegd wordt). Je moet leren hem/haar *anders* vast te houden. Je moet het verlies integreren in je leven.

Zoals een jonge vrouw die haar beide ouders verloor op 18-jarige leeftijd, door een ongeluk. Elf jaar later, ze was 29, was ze kleren aan het kopen en zag ze een meisje van 18 samen met haar moeder kleren passen. "Hoe vind je dit, mama?" Het verdriet kwam op dat moment weer in volle hevigheid terug en ze kon haar tranen niet meer bedwingen: een meisje van 18, precies de leeftijd waarop zij haar moeder verloren had.

Haar tante vond het maar vreemd, toen ze dit vertelde. Maar het is niet vreemd. Het heeft te maken met de liefde van een kind voor haar moeder.

Mensen vinden het vaak moeilijk om iemand die rouwt te bezoeken, omdat ze niet weten wat ze tegen hem of haar moeten zeggen. Maar volgens professor Keirse hoef je helemaal niet zo veel te zeggen. Als je maar luistert. Een vraag als "hoe is het?" is vaak wat te vaag om iemand aan te zetten zijn verhaal te doen. Beter is een vraag zoals: "hoe ben je de uren na zijn dood doorgekomen?"

Wat kun je schrijven? De gewone standaard kaartjes met 'oprechte deelneming' zijn meestal niet de beste keuze. Schrijf in plaats daarvan een persoonlijke brief.

Manu Keirses dochter van 13 maakte mee dat de moeder van een lerares stierf. Niemand kon naar de begrafenis, want het was proefwerkweek. "Schrijf met de klas samen een brief naar haar", adviseerde prof. Keirse zijn dochter. Daar voelde ze eerst helemaal niets voor. Wat moesten ze schrijven? Bovendien was het een vervelend mens, deze lerares. "Misschien was ze wel zo vervelend vanwege de zorgen om haar moeder", suggereerde prof. Keirse. Dus de dochter besloot toch maar om samen met haar vriendin een brief op te stellen en die te laten ondertekenen door alle kinderen van de klas.

Aan het einde van het schooljaar, een paar weken later, sprak de lerares de klas nog een keer toe. Ze zei: "jullie zal ik nooit vergeten. Deze klas niet en elk van jullie afzonderlijk niet. Want jullie brief bij de dood van mijn moeder heeft heel veel voor mij betekend."

Kinderen kun je helpen met rouwen door hen in het leven van alledag wat vertrouwd te maken met de dood: neem hen mee naar een ernstig zieke, ga met hen naar een uitvaart van iemand die niet zo heel nabij is, zodat ze het al eens hebben meegemaakt. Of sta samen met hen stil bij de dood van een huisdier.

Het slechtste wat je kunt doen als de hamster is gestorven: het beestje in de grond stoppen als de kinderen naar school zijn, en direct een nieuwe kopen bij de dierenzaak. Alsof een levend wezen inwisselbaar is.

Nee, leer kinderen dat verdriet hoort bij liefde.

En leer hen ook erop te vertrouwen dat hun tranen gedroogd zullen worden. Alleen zo kunnen we werken aan een wereld met meer verbondenheid!