

HELPEN BIJ VERLIES EN VERDRIET: EEN OPDRACHT VOOR ELKE BURGER

door Manu Keirse

Er waren eens drie bomen, die alle drie in een hevige storm een grote tak waren kwijtgeraakt. De drie bomen waren elk op een andere manier met hun verlies omgegaan. Jaren later ging ik de bomen weer opzoeken. Gisteren heb ik ze weergevonden en gesproken.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien: "Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak." Ik zag dat hij klein was gebleven en in de schaduw stond van de andere bomen. De zon drong niet meer tot hem door. De wond was duidelijk zichtbaar en zag er naakt uit. Het was het hoogste punt van de boom. Hij was niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij snel had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien. Hij had zijn greep op de aarde verloren. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren en lag daar te rotten.

De derde boom was ook erg geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf en hij rouwde om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: "Dit jaar nog niet." Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging, had hij gezegd: "Ja zon, verwarm mij zodat ik mijn wond kan verwarmen. Mijn wond heeft warmte nodig opdat ze weet dat ze erbij hoort." Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, sprak de boom: "Ja zon, laat mij groeien. Ik weet dat er nog zoveel te groeien is." De derde boom was ook moeilijk te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk zou zijn geworden. Gelukkig heb ik hem herkend aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht werd gehouden.

Dit sprookje vertelt ons iets over omgaan met verlies en verdriet. Het maakt ons duidelijk dat, als we proberen dit weg te duwen en te doen alsof het er niet is, we onze greep op aarde kunnen verliezen. Dat als we bij de pakken blijven neerzitten we niet meer verder groeien in het leven. Maar dat als we de tijd nemen om verdriet ook verdriet te laten zijn, en als we daarbij warmte en genegenheid van mensen ervaren, we uitgroeien; veel groter en veel sterker dan ooit voorheen. Over deze boodschap wil ik het vanmiddag hebben. Ik wil u twee inleidende bedenkingen geven en vervolgens twee concrete voorbeelden vertellen. Daarna wil ik u iets vertellen over wat verlies verwerken eigenlijk is en hoe je mensen daarbij kunt helpen. Verder wil ik afronden met een aantal concrete en praktische aanbevelingen.

Inleidende woorden

Eerste bedenking

Mijn eerste inleidende bedenking doe ik aan de hand van de uitspraak van de dichter Kahil Gibran. De dichter leert ons iets over verdriet. "Wanneer gij blijde zijt", schrijft hij, "schouw dan diep in uw hart en ge zult zien dat enkel wat u smart gegeven heeft ook vreugde brengt. Wanneer ge verdrietig zijt, blik dan opnieuw in uw hart en ge zult zien dat ge weent om wat u ook vreugde schonk." Deze dichter leert ons dat vreugde en verdriet in het leven heel dicht bij elkaar liggen. En ik zou het nog veel eenvoudiger kunnen uitdrukken door te zeggen: verdriet heeft te maken met liefde. Verdriet heeft te maken met mensen die houden van mensen. Als mensen van elkaar houden zijn ze ook voorbestemd om diep verdriet te ervaren. Dit is misschien de belangrijkste gedachte die u moet onthouden en meenemen in uw verdere leven.

Verdriet en liefde hebben met elkaar te maken. Het helpt mij althans om in het diepste verdriet, bij de zwaarste tegenslagen naar mensen toe te durven gaan. Want hun verdriet, dat ze op dat moment beleven, heeft te maken met liefde. Het is een weldaad liefde te mogen

ervaren maar dan zijn we ook voorbestemd om diep verdriet te ervaren.

Tweede bedenking

Bij de tweede inleidende bedenking wil ik even een vergelijking maken met wat mensen doen als ze een reis plannen en op vakantie gaan. Vaak zijn ze daar van tevoren al een tijd mee bezig. Ze kopen een brochure of een boek over de streek waar ze naar toe gaan. Want zo zeggen mensen: "Als je er meer over weet, kun je ook meer uit een vakantie halen". En dat is natuurlijk ook juist. Vaak hebben ze een goed uitgestippelde landkaart. Contrasterend daarmee is wat mensen doen bij de laatste reis die iedereen ooit in zijn leven zal maken. Heel weinig gezinnen hebben daar een boek of brochure over. Er wordt heel weinig over nagedacht op voorhand. Die laatste reis van onszelf en van onze dierbaren, overvalt ons vaak zonder dat we daar op voorbereid zijn. We moeten even nadenken hoe dit komt.

VOORBEELDVERHALEN

Voorbeeld 1

Ik was op een avond in een zaal in Vlaanderen om een lezing te geven over dit onderwerp. In de pauze kwam een vrouw naar mij toe die zei: "Ik moet u iets vertellen dat ik hier in de zaal aan niemand durf te vertellen". "Eenentwintig jaar geleden", zei ze, "is mijn oudste zoon omgekomen bij een brand in het College van deze stad. Eén jaar later, op de verjaardag van die brand, zat ik vol spanning te wachten tot mijn anderen kinderen thuiskwamen van school. Ik wilde graag horen wat men op school gedaan had om onze Bart te gedenken". "Maar er was niet over gesproken", zei ze. "Ook niet 2 jaar later, 3 jaar later, 4 jaar later. Na 21 jaar nog steeds niet. Er zijn nog 4 kinderen naar die school gegaan. Ze hebben daar hun lagere school en voortgezette opleiding gedaan; 12 jaar per kind. Ik ben ontelbare keren naar oudercontactavonden geweest en naar afrondingen van het schooljaar. Nooit is de directeur of één van de leerkrachten naar me toe gekomen om nog eens over onze Bart te praten". "Meneer", zei ze, "als u kind niet alleen dood is maar ook door iedereen wordt doodgezwegen, maakt men dood dubbel zo dood. En dat is na 21 jaar ons grootste verdriet. Dat hij dood is, daar kan niemand iets aan veranderen. Maar dat hij elke dag weer wordt doodgezwegen dat is iets dat iedereen kan veranderen", zei ze. Het verhaal van die vrouw greep mij erg aan. Twee maanden later moest ik in een heel andere uithoek van Vlaanderen een studiedag leiden voor directies van middelbare scholen over omgaan met verlies en verdriet in de school. Ik bedacht toen dat ik dit verhaal maar aan de directies moest vertellen. In de pauze kwam toen weer iemand naar mij toe. Hij zei: "Ik moet u iets vertellen dat ik aan niemand hier durf te vertellen. Ik denk dat ik weet over welke school jij gesproken hebt", zei hij. Ik zeg: "Ja, hoe zou jij dat kunnen weten?" "Wel", zegt hij, "Eenentwintig jaar geleden ben ik mijn loopbaan begonnen als leraar op een school in een andere uithoek van Vlaanderen. Op onze school zijn toen 24 kinderen bij een brand omgekomen". Hij sprak over 21 jaar geleden en 24 kinderen en zoiets zal niet in zoveel scholen zijn gebeurd. Hij zei: "Vandaag de dag ben ik directeur van die school. En als je op de zolder van die school loopt, zie je nog alle muren zwartgerookt van de brand. Men heeft toen zijn les geleerd; er staat niets op die zolder dat vuur zou kunnen vatten. Enkel één kartonnen doos in de hoek en ik weet ze zeer goed te staan", zei hij. "De doos is beladen onder het stof en in de doos zit een pak oude vergeelde kaarten met een elastiekje er omheen. Vierentwintig kaarten van leerlingen die toentertijd uit de kaartenbak van de school zijn gehaald omdat ze bij oud-leerlingendagen geen uitnodigingen meer moesten krijgen." Hij zei: "Als in de leerkrachtenkamer gepraat wordt over iets dat met dood of met sterven of ziekte te maken kan hebben, zit iedereen er verkramp bij en is het bij niemand bespreekbaar." Ik heb hem aangeraden om op de volgende pedagogische studiedag voor zijn leerkrachten de 24 steekkaarten van de zolder naar de leerkrachtenkamer te brengen en een gesprek te beginnen over 24 vergeelde steekkaarten, 24 vergeten leerlingen en 24 gezinnen. Gezinnen die na

meer dan 20 jaar nog steeds wachten op een teken van leven vanuit die school.

Voorbeeld 2

Het is woensdag, 11.00 uur voormiddag. De kleuterleidster van de 2^e kleuterklas wil een verhaaltje vertellen voor de kinderen. Ze kijkt spontaan naar de kleine Pieter die achteraan aan het laatste tafeltje in de klas zit, want ze weet dat Pieter ontzettend geniet van de verhaaltjes die zij vertelt. Ze zegt: "Als ik een verhaal vertel, zit Pieter met grote ogen en open mond naar mij te kijken alsof hij elk woord wil inslikken. Nadien komt hij vaak langs en zegt hij: "Juf dat vond ik tof, wanneer gaat u weer eens een verhaaltje vertellen." De juf gaat dus een verhaaltje vertellen en kijkt spontaan naar kleine Pieter. Maar deze keer ziet ze Pieter kopje onder gaan achteraan in de klas. Ze vertelt en vertelt en kijkt regelmatig naar Pieter maar ze krijgt hem niet te zien deze keer. Na een tijdje loopt ze al vertellend door de klas naar het tafeltje van Pieter. Pieter ligt voorover op zijn tafeltje met voor hem een grote witte zakdoek. Hij strijkt deze zakdoek zeer zorgvuldig glad, plooit hem mooi dicht, drukt hem tegen zich aan en strijkt hem wederom glad. De juf zegt: "Pieter wat heb jij vandaag een mooie grote zakdoek bij je." "Ja", zegt Pieter, "ik ben vanmorgen stilletjes in de slaapkamer van mijn mama geweest en heb hem uit de lade gepikt. Het is een zakdoek van mijn papa. Ik wil die altijd en overal bij me hebben." Vervolgens vertelt de kleine Pieter een half uur lang over zijn papa. Hij vertelt en hij weent en hij weent en hij vertelt. De papa van de kleine Pieter is 10 maanden tevoren vermoord in de straten van Brussel. Dit gebeurde toen hij op weg was naar een vergadering en een inbraak in de auto van de burens wilde verhinderen. Pieter spreekt thuis met geen woord over zijn papa. Na het eerste uur heeft hij ook geen traan meer laten zien. Hij kan niet verdragen dat mama met betraande ogen rondloopt. Er mag niet meer over gepraat worden. In de klas kan hij vertellen over zijn papa. In de klas kan hij wenen. Betekent dit dat Pieter een slecht thuis heeft of leert dit ons iets over het verdriet van kinderen? Ik kom straks op dit voorbeeld terug.

ROUWARBEID

Nu wil ik iets vertellen over verlies verwerken; wat is verlies verwerken eigenlijk en hoe kun je mensen daarbij helpen? Als ik het heb over verlies verwerken, gebruik ik nogal eens het woord 'rouwarbeid'. Verlies verwerken is eigenlijk arbeid verrichten, het is werken. Dit verklaart waarom mensen soms doodmoe kunnen zijn, niet vooruit kunnen en er niet toekomen iets aan te pakken als ze een verlies aan het verwerken zijn. De omgeving verstaat dit vaak niet. Een vrouw zei mij: "Mijn eerste kindje is een uur na de geboorte gestorven. Ik zat thuis, zo verdrietig, en ik raakte het niet te boven. Tien weken later zei iedereen; "Mirjam probeer toch aan het werk te gaan. Als je aan het werk gaat, kom je het wel te boven." Zij zei: "ik kan niet gaan werken want ik ben doodmoe." Haar burens en haar vriendinnen zeiden achter haar rug: "Hoe kan zij nu moe zijn? Zij doet de hele dag niets. Als haar man 's avonds om zeven uur thuis komt van zijn werk is de ontbijttafel van 's ochtends nog niet opgeruimd. Hoe kan zij nu moe zijn?" Zij was rouwarbeid aan het verrichten. Dit kan iemand verschrikkelijk uitputten en doodmoe maken. Want rouwen is psychische en fysieke arbeid. Elke arbeid die wij te verrichten hebben, kunnen we opdelen in taken. Ook rouwarbeid is in te delen in taken. Ik kan iemand helpen met die taak maar ik kan iemand ook voor de voeten lopen zodat hij die taak nooit afkrijgt. Zo is het ook bij rouwarbeid. Vaak lopen we mensen voor de voeten en hinderen we ze dus bij het afwerken van de taken in plaats van ze te helpen. Dit is omdat we niet weten uit welke taken de rouwarbeid bestaat. De rouwarbeid bestaat eigenlijk uit 4 taken die mensen doormoeten om het verdriet te verwerken.

Vier taken bij rouwarbeid

Eerste taak

De eerste taak is de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien. Dat is op zich een heel moeilijke opdracht voor mensen. Als iemand komt te sterven, zeker als het om een

onverwachts sterven gaat, zit men altijd een beetje met het gevoel alsof het niet waar is en alsof het niet gebeurd kan zijn. Iemand zei eens dat het was alsof het een nachtmerrie of een slechte droom was. 's Ochtends stond zij op en dacht dat hij wel terug zou komen. Maar hij bleef dood. De eerste opdracht is dus de werkelijkheid van het verlies te erkennen. Dat is bijzonder moeilijk. Het gaat er niet alleen om dat men het gezegd heeft tegen anderen maar ook dat het is doorgedrongen. Je ziet vaak dat mensen de overledenen nog menen te zien of te horen. Een vrouw staat 's nachts op omdat ze meent haar overleden kind te horen huilen in zijn slaap. Ineens realiseert ze zich dan dat het kind er niet meer is. Els vertelde mij dat haar zoon van 20 jaar bij de afvaart van de lessen was omgekomen. Zes weken later zei ze: "Ik ben vanmorgen wakker geworden en ik hoorde Alex piano spelen beneden in de woonkamer." Ik ben naar beneden gestormd. Ik kom de woonkamer binnen en daar zit mijn Alex aan de piano te spelen. Hij had zijn groene jas aan die ik nog recent voor hem had gekocht. Ik heb mijn handen op zijn schouders gelegd en ik heb gezegd: "God Alex, gij zijt terug, het is maar een slechte droom geweest. Hij deed zijn hoofd tegen mijn boezem en ik was zo content. Ineens glipte hij onder mijn handen weg en heb ik hem nergens meer teruggevonden. Ik heb hem zien zitten, ik heb hem horen spelen en ineens was hij verdwenen. Ik durf het aan niemand te vertellen want ze zullen denken dat ik gek geworden ben." Dit is normaal gedrag voor normale en evenwichtige mensen. Het verhaal toont hoe moeilijk het kan zijn de werkelijkheid van het verlies tot zich door te laten dringen. Het laat zien dat het een hele tijd kan duren. Vooral bij het onverwachte sterven en vooral bij die mensen die geen kans hebben gekregen om afscheid te nemen van een overledene. Het eerste dat belangrijk is, is dat we mensen helpen om die werkelijkheid van het verlies onder ogen te zien. Daarvoor is het heel belangrijk te verstaan wat er gebeurd is en vooral ook de tastbare gegevens te zien van wat er eigenlijk gebeurd is. Hoe kun je mensen helpen bij die eerste taak? Door mensen de kans te geven afscheid te gaan nemen.

Het is ook belangrijk om kinderen te betrekken bij het hele gebeuren en ze de kans te geven om afscheid te nemen. Het is nodig aandacht te geven aan hun vragen én aan hun gevoelens en emoties. Toen ik zes jaar oud was, is een jongetje van vier jaar in de straat waar ik woonde door een vrachtwagen overreden. De huisarts van het dorp ging naar alle gezinnen met kinderen en zei: "We gaan met z'n allen afscheid nemen want het kind is mooi opgebaard." We gingen met de vier oudste kinderen, vier tot zeven jaar oud, en onze moeder een laatste groet brengen aan het kind. Ik zie het nog voor ogen alsof het gisteravond was terwijl het meer dan 50 jaar geleden is. Ik zie nog altijd het kind liggen onder de witte lakens. Eén handje kon je zien maar het hoofd was één homp wit verband. Het hoofd was namelijk verbrijzeld onder een wiel van de vrachtwagen. Ik zie nog de ouders staan wenen naast het bed. Ik zie nog de bloemen op het behang in de kamer van die woning. Ik ben het nooit vergeten.

We kwamen thuis en mochten veel langer opblijven dan normaal. We kregen midden in de week warme chocolademelk. Dat gebeurde in die tijd alleen bij grote feesten. Verder hadden we een lang en intens gesprek met onze ouders waar normaal in een gezin met elf kinderen niet veel tijd voor was. Ik heb geen afschrikwekkend beeld aan de hele situatie overgehouden. Toen ik aan het sterfbed van mijn moeder van 63 jaar zat zei ze: "Wat goed dat je psychologie hebt gestudeerd zodat we open kunnen praten over wat ik allemaal meemaak." Ik zei: "Denk je dat ik dat aan de universiteit heb geleerd? Dat heb ik thuis geleerd." En ik vertelde haar hoe ik me de laatste groet aan het kindje herinnerde. Mijn moeder vertelde toen dat de huisarts was langsgelkomen en haar had gewezen op het belang om kinderen van jongs af aan te leren afscheid nemen. Ook zei hij haar na te denken over wat ze met haar kinderen deed als ze thuis een warme, aangename sfeer wilde creëren. Ze

zei: "Pannenkoeken bakken en warme chocolademelk maken." De huisarts zei toen: "Voor pannenkoeken bakken heb je geen tijd. Maar geef de kinderen warme chocolademelk en neem alle tijd om naar ze te luisteren." Dat was de boodschap van een huisarts 50 jaar geleden. Moet je even voorstellen wie er vandaag de dag nog met vier kinderen een groet zou brengen aan een overleden kind van vier jaar wiens hoofd verbrijzeld is onder het wiel van een vrachtwagen. Je kan het nauwelijks voorstellen. Het laten doordringen van de werkelijkheid van het verlies is de eerste taak van de rouwarbeid.

Tweede taak

De tweede taak is nog moeilijker dan de eerste taak. De tweede taak is het ervaren van de pijn van het verlies. Je kan geen verlies verwerken zonder pijn te ervaren. Er is geen enkele weg die om de pijn heen gaat. De enige manier van verwerken is recht door de pijn heen te gaan. Mensen kunnen een tijd lang die pijn proberen te ontlopen. We kunnen ook allerlei dingen doen om hen te helpen die pijn te ontlopen. Maar uiteindelijk betekent verwerken door die pijn heengaan. Verdriet kan mensen uiteen scheuren van pijn.

Wij zijn vaak onwennig als we geconfronteerd worden met intens verdriet van mensen. We zoeken dan allerlei mogelijkheden om mensen als het ware van het verdriet weg te leiden en het verdriet weg te nemen. Een paar voorbeelden. Als ouders een kind verloren hebben zegt men: "Je bent nog jong, je kunt nog meer kinderen krijgen." Als iemand zijn vader of moeder heeft begraven, kan men zeggen: "Ach mooie leeftijd gehad, je mag blij zijn dat je hem/haar zo lang hebt mogen houden." Als iemand na een zwaar ongeval komt te sterven is een mogelijke reactie: "Wees blij dat hij niet is blijven leven want hij zou toch zwaar gehandicapt geweest zijn." Op die manier proberen we als het ware dit verdriet en de pijn bij mensen weg te duwen. Daarmee helpen we hen niet. Pas op voor dit soort uitspraken!

Ik kan het niet vaak genoeg herhalen.

Mensen die dit zeggen en doen zijn mensen die het goed bedoelen. Ze denken mensen pijn te besparen. Maar zo helpen ze niet bij de verwerking van het verlies. Alles wat doet omzeilen, verlengt uiteindelijk het rouwproces. Het is veel beter bij de pijn van mensen stil te staan. De pijn komt naar buiten in lichamelijke pijnscheuten die iemand bijna kunnen verscheuren. De pijn komt naar buiten in nachtmerries, in schuldgevoelens en in agressiviteit. Dit zijn allemaal normale reacties van evenwichtige mensen die bezig zijn met het verwerken van intens verdriet.

Hoe kun je mensen helpen bij die tweede taak? Door de confrontatie met de pijn niet te ontlopen en door de naam van de overledene te blijven uitspreken. Ik was eens bij een gezin waar een meisje door elektrocutie gestorven is. Vijf weken na de uitvaart kwam ik de woonkamer binnen en zag op de schouw een foto staan van Greet. Voor de foto stond een brandende kaars en bloemen. Toen ik binnenkwam, zei ik spontaan: "Ik heb het gevoel dat deze plaats en jullie leven vervuld is van Greet. De foto, de kaars, de bloemen. Greet is waarschijnlijk van de morgen tot de avond in jullie gedachten." Beide ouders begonnen te wenen en zeiden: "Weet u dat u de eerste bent die na de uitvaart hier komt en haar naam uitspreekt. De mensen komen wel maar niemand durft hier de naam van Greet uit te spreken. We durven er zelf niet over te beginnen omdat we bang zijn dat iedereen wegblijft als we over zo'n verdrietig onderwerp praten."

Durf de naam uit te spreken.

In de eerder genoemde school had men beter de brand kunnen herdenken. Men had beter de 24 ouderparen kunnen uitnodigen, zonder hen te dwingen te komen, om daar samen te zijn. Het is belangrijk om belangstellend aan mensen te vragen hoe het gaat en dan ook op antwoord te wachten. Want je kunt ze ook vragen: "Hoe gaat het, goed zeker?" Dan is het al gezegd. Of we lopen aan de mensen voorbij en durven ze niets te vragen. Of we stellen vragen op een moment dat het zeker is dat ze er niet op kunnen antwoorden of veel over kunnen zeggen. Mensen moeten de pijn kunnen ervaren in een zorgzaam contact met andere mensen.

En ze moeten het gevoel krijgen dat die gevoelens van opstandigheid, agressie en schuld normale reacties zijn van normale mensen. We zeggen vaak: "Je mag je niet schuldig voelen." Het is beter te zeggen:

"Je mag je wel schuldig voelen maar je bent niet schuldig"; "U mag zich wel zo voelen want het is normaal gedrag." Door de schuldgevoelens uit te spreken, raak je er geleidelijk aan van bevrijd. Als je zegt: "Je mag je zo niet voelen", dan durven mensen het niet meer te vertellen. Ze kroppen hun gevoelens op en blijven er van binnen mee zitten. En zo kunnen die gevoelens verworden tot bitterheid. Terwijl als mensen hun gevoelens kunnen uitspreken ze er geleidelijk aan van bevrijd worden. Niet één keer maar honderden keren moeten ze dit kunnen uitspreken.

Derde taak

De derde taak van de rouwarbeid is: zich aanpassen aan een wereld zonder die ander. Ook dit is een moeilijke opdracht. Het verschilt van persoon tot persoon. Dat proces van zich aanpassen aan een omgeving zonder die ander is voor geen twee mensen hetzelfde. Wie was het kind voor de vader? Wie was het kind voor de moeder? Wat betekende de vader voor zijn verschillende kinderen? Wat deed de man allemaal in het leven van zijn vrouw. Wat valt er weg uit het leven? Het antwoord op zo'n vraag is voor iedereen telkens weer anders. Een vrouw zei eens: "Het moeilijkste vond ik het alleen naar school gaan om de schoolresultaten van mijn kinderen te bespreken. De anderen zag ik met z'n tweeën komen en ik moest er alleen naar toe." Iemand anders zei: "Voor mij was de herfst een moeilijke tijd." De tuin klaar maken voor de winter vond ik zo verschrikkelijk omdat mijn vrouw in het begin van de herfst is gestorven. Ik kon niets doen in de tuin of de tranen liepen over mijn wangen, zelfs zes jaar later. Het zou anders zijn geweest als er iemand was om naar mij te luisteren of om mij wat te helpen." Aanpassen aan de wereld zonder die ander. Dat is vaak erg moeilijk in een gezinsrelatie. We moeten mensen namelijk leren dat als ze man en vrouw zijn dit niet betekent dat ze een verlies op dezelfde manier beleven. We moeten kinderen leren dat al zijn ze kinderen van dezelfde moeder dit niet betekent dat ze 'dezelfde moeder' begraven. Bestaat dit wel; dezelfde moeder voor verschillende kinderen? Iedereen heeft er vaak z'n eigen moeder van gemaakt, met z'n eigen verhaal.

Hoe kun je mensen helpen bij die derde taak? Door steeds opnieuw te luisteren naar hun verhaal, telkens weer opnieuw. Je moet de mensen helpen, door ze hun verhaal te laten vertellen, weer op verhaal te komen in het leven. Dit vraagt heel veel geduld. En dit vraagt om af en toe 'intense tijd' maken, niet lange tijd maar 'intense tijd' maken. En dat is wat mensen in onze samenleving, de samenleving van fast-food, vaak missen; iemand die "intense tijd" kan maken om nog eens naar hun verhaal te luisteren. Een vrouw zei: "Ik ging acht maanden nadat ons negenjarig dochtertje was gestorven weer eens naar de supermarkt. Ik zag in de verte de lerares van mijn dochter met een winkelwagentje rijden en dacht: "God, iemand waarmee ik over ons Karin zal kunnen praten". Ik wilde naar haar toe gaan. Zij zag mij aankomen en stak haar hoofd, letterlijk, tussen de conservendozen in het rek om mij niet te hoeven zien. Ik ben omgekeerd en ben maar naar huis gegaan." Het was een goede lerares maar misschien wist ze niet hoe ze moest omgaan met het verdriet van de moeder. En misschien wist ze niet hoe om te gaan met haar eigen verdriet na het verlies van een leerling. Luisteren naar mensen is niet zo eenvoudig.

Vierde taak

Ten slotte kom ik aan de vierde taak van de rouwarbeid; opnieuw leren houden van de mensen en opnieuw leren houden van het leven. En ook dit is een moeilijke opdracht. Je hebt mensen die denken dat ze niet meer mogen genieten van het leven of daar niet meer toe komen. Het leven is als het ware gestopt op het moment van het sterfgeval. Of mensen durven niet meer te houden van iemand omdat ze bang zijn die ook weer te verliezen en dan weer die verschrikkelijke pijn door te moeten. Nochtans is opnieuw leren houden van de

mensen en het leven de vierde stap van de rouwarbeid

En dan

Verlies verwerken betekent vier taken doorgaan: onder ogen zien van de werkelijkheid; ervaren van de pijn; zich aanpassen aan de wereld zonder die ander en opnieuw leren houden van de mensen en het leven. Hoe lang duurt nu zoiets? Ik kan er geen tijdsduur op plakken. Het verschilt van persoon tot persoon. Maar ik zou zeggen dat het niet abnormaal is als het twee jaar duurt om het verlies van een dierbaar iemand te verwerken. Het is niet abnormaal als het vijf tot zeven jaar duurt om het verlies van een kind te verwerken. Verwerken heeft niets te maken met vergeten. Men zegt soms: "Nu ben je het zeker wel vergeten?" Hoe kan iemand ooit vergeten dat hij een vader of moeder heeft gehad? Hoe kan iemand ooit één van zijn kinderen vergeten? Verwerken heeft niets te maken met vergeten. Verdriet gaat met mensen mee gedurende heel hun verdere leven, als een schaduw. Als ik rondwandelen gaat mijn schaduw altijd met mij mee. Soms is mijn schaduw groot en soms is hij klein. Soms zie ik hem en soms zie ik hem niet. Soms ligt hij voor mij en soms ligt hij achter mij. Ik kan op een bepaald moment een hoek van een straat om slaan en ineens ligt mijn schaduw langgerekt voor mijn voeten en stapt overal met mij mee. Zo is het ook met het verdriet van mensen. Het gaat met hen mee als een schaduw door het leven. En mensen kunnen de hoek van het leven omslaan en ineens ligt de schaduw daar weer voor hun voeten.

Ik denk aan ouders die ik op een zondagnamiddag wenend aantrof. Ik vroeg hen: "Wat is er aan de hand?" "Het gaat om ons Bartje dat gestorven is", zeiden ze. Hij was 12 jaar geleden een uur na de geboorte gestorven. Het was die zondag plechtige communie in het dorp. De ouders van Bartje zaten in de kerk en zagen al die kinderen van 12 jaar naar voren gaan. En ineens viel die schaduw levensgroot voor hun voeten; "Was ons Bartje toen blijven leven dan deed hij vandaag zijn plechtige communie." Het was voor die ouders een verdrietige dag. Ik denk aan wat Fabiënne eens vertelde. Toen zij 18 jaar was, zijn haar vader en moeder door een spookrijder doodgereden. Ze zei: "Ik ben 27 en ga op een dag blij gezind op weg om een nieuwe mantel te kopen. Ik wil zo'n hokje binnengaan om een mantel te passen toen er een meisje van 18 jaar uitkwam die zei: "Mama kijk eens, staat me dat?" "Achtien jaar", zei ze, "mijn leeftijd op het moment dat mijn beide ouders zijn doodgereden. Ik ging ook altijd met mijn moeder kleren kopen en reageerde precies op dezelfde manier. Die eenvoudige woorden; "mama staat me dat?", uit de mond van een meisje van 18 jaar deden mij zo'n stekende pijn, van mijn hoofd tot in de toppen van mijn tenen. De tranen stroomden langs mijn gezicht. Ik heb de mantel laten vallen en ben wenend de winkel uitgelopen. En overal waar ik liep, zag ik niets anders dan moeders met dochters en dochters met moeders. En ik alleen had geen moeder meer. Ik ben thuis gekomen en heb anderhalf uur liggen wenen op de sofa. Daarna kon ik weer op adem komen." "Zou ik nog ooit normaal worden?", zei ze. Dit is normaal gedrag van normale en evenwichtige mensen. En dit toont hoe mensen in staat zijn om intens van andere mensen te houden. Wat kan er nu toch abnormaal zijn aan in staat zijn om intens van andere mensen te houden? Maar dan zijn we ook voorbestemd om intens verdriet te ervaren.

Ik moet nu even terug naar het verhaal van de kleine Pieter met zijn witte zakdoek. Wat was er met die kleine Pieter aan de hand. In de klas vertelt hij een half uur lang over zijn papa en kan hij zijn tranen laten stromen en thuis mag er met geen woord over gepraat worden. Leert ons dit misschien iets over het verdriet van kinderen? Kinderen hebben veiligheid nodig om met hun verdriet te kunnen komen. En door de dood van papa is van vandaag op morgen thuis alles anders geworden. Het huishouden draait vierkant, mama loopt de hele tijd met betraande ogen rond, de plaats aan tafel blijft leeg, de auto blijft in de garage staan. Alles in het gezin is op één dag veranderd. In de klas is niets veranderd. Het zijn dezelfde kinderen en het is hetzelfde programma; daar voelt hij zich veilig. En het meest veilig voelt hij zich als de juf een verhaaltje zal vertellen. Precies op dat moment komt de zakdoek van zijn papa

boven en kan hij wenen en vertellen over de dood van zijn papa. Met dit verhaal wil ik de boodschap overbrengen dat als verdriet toeslaat in een gezin, in uw buurt of familiekring andere mensen zoals burens, familieleden en leraren extra warmte aan de kinderen moeten geven. Extra warmte en aandacht geven tot het moment dat de veiligheid van vroeger zich in het gezin weer hersteld heeft. Dat kan een hele tijd duren maar ondertussen hebben kinderen ademruimte nodig. Hoe goed ouders het ook voor hun kinderen willen doen, alleen kunnen ze die veiligheid niet bieden want ze zijn deel van het gezin waaraan de klap is toegebracht. Dus: ik houd een sterk pleidooi voor speciaal aandacht voor kinderen.

AFRONDING MET PRAKTISCHE AANBEVELINGEN

Als ik mensen hoor over verdriet en verlies wat in hun buurt is toegeslagen, zie ik vaak een zeer grote betrokkenheid. Dan zeg ik: "Ga toch naar die mensen toe." "Ik zou wel willen gaan maar ik durf niet", zegt men dan. "Wat houd je dan tegen", zeg ik. "Ik weet niet wat ik op zo'n moment kan zeggen", is dan het antwoord. Ik zie dat ook in werksituaties.

Bijvoorbeeld bij iemand die na een zware klap op het werk zal terugkomen. Wat kun je op de dag van terugkomst nu tegen die persoon zeggen? De mensen weten het niet. Wat zie je dan in dat soort werksituaties gebeuren? De mensen zijn heel vriendelijk maar het onderwerp wordt niet aangeraakt. Men durft er niet over te beginnen. "Ik weet niet wat ik moet zeggen op zo'n moment", zeggen mensen.

Ik heb in mijn boek 'Helpen bij verlies en verdriet' speciaal een hoofdstuk gewijd aan de volgende drie vragen: wat kan ik zeggen tegen mensen?; wat kan ik schrijven aan mensen en wat kan ik doen voor mensen? Ik wil op elke vraag kort iets zeggen.

Eerste vraag; wat kan ik zeggen? Probeer die vraag te vergeten en stel u zelf een andere vraag; wat zouden die mensen vanuit hun verdriet aan mij te zeggen hebben? U moet niets zeggen maar u moet luisteren naar wat ze u te zeggen hebben. Maar luisteren is niet gemakkelijk.

De tweede vraag; wat kun je schrijven aan mensen? Ik zal een voorbeeld geven. Dirk was 28 jaar toen zijn vrouw kwam te sterven aan een hersentumor. Ze waren beiden huisarts en samen drie jaar getrouwd. Ik vroeg aan Dirk: "Heb je brieven of kaarten gekregen van mensen? En waar heb je het meeste aan gehad?" Hij zei: "De avond na de uitvaart heb ik alle brieven en kaartjes op tafel gelegd en ze rustig gelezen. Naast me stond de vuilnisbak. Alle kaartjes met 'Enige Deelneming' heb ik weggegooid want daar heb je niet veel aan. De kaartjes waar iets persoonlijks op geschreven stond, heb ik in een schoendoos bewaard om later nog eens ter hand te nemen. Eén kaartje heb ik in mijn portefeuille gestoken, zegt hij. Ik heb dit maanden lang op zak gedragen en honderden keren opnieuw gelezen. Als ik op huisbezoek moest gaan en het echt niet meer zag zitten en overmand werd door verdriet, pakte ik het kaartje en las het een paar keer. Daar heb ik de moed uitgeput om verder te leven. Op het kaartje stond: "Dirk, ik weet niet wat ik je moet schrijven." Meer niet. Dit vond ik zo authentiek En zo eenvoudig. Dit kaartje had hem er bovenop gehouden. En mijn vraag is; "Wie van ons is niet in staat dit soort eenvoudige dingen te schrijven?"

De derde vraag: wat kun je doen voor mensen? In de eerste plaats; ga naar de mensen toe en luister heel aandachtig naar waar ze vast lopen. En als je heel aandachtig luistert, zul je horen wat je voor mensen kunt doen. Er is een Vlaams spreekwoord; een goed luisteraar is meestal ook een goed spreker. Als je goed luistert dan vind je de juiste woorden en weet je ook wat je kunt doen voor mensen. Een vrouw zei: "Elk jaar als de winter naderde, kwam een ex-collega van mijn gestorven man op een zaterdagmorgen aanbellen en zei dan: "Ik heb de banken binnen gezet voor de winter en de kranen afgesloten en ik kom eens kijken of er voor u ook nog zoiets te doen is". "Ik hoefde hem niet te vragen, hij wist wat voor mij moeilijk was en hij stond er op die momenten." Je kunt mensen ook in belangrijke mate helpen door hen iets te lezen te geven over verdriet. Veel mensen maken namelijk een zware en moeilijke tijd

door omdat ze niet begrijpen dat die intense emotionele reacties die ze meemaken normale reacties zijn van normale, evenwichtige mensen. En weten dat dit normaal gedrag is, kan voor mensen een zeer grote verlichting betekenen.

Mijn vierde gedachte is: besef zeer goed dat in een gezin en in een familie, de diverse kinderen, de twee partners of de twee ouders alles wat er gebeurt verschillend beleven en verschillend ervaren. Besef dat het soms moeilijk kan zijn om op hetzelfde spoor met elkaar te komen omdat de ervaringen zo anders zijn. Een dochter van 40 jaar, die niet is gehuwd en altijd met haar moeder samenwoonde, verliest een andere moeder dan de andere kinderen die getrouwd zijn en een eigen gezin hebben. Het is belangrijk goed te luisteren naar hoe elk van die kinderen zoon of dochter is. Hoe elk van die mensen, vader of moeder is geweest voor het kind dat is gestorven. In het ziekenhuis spreekt men vaak over 'de familie van de overledene', alsof iedereen in die familie dezelfde is. En het is niet zomaar hetzelfde voor iedereen!

Ter afronding:

Om opnieuw echt van het leven te houden, hoeft men de ander niet te vergeten.

De mensen en de dingen die belangrijk zijn in het leven, draagt men mee in het hart en in gedachten. Dat is ook zo met de herinnering aan een dierbaar iemand. Men kan de herinnering zorgvuldig bewaren, zich blijven herinneren wat men wil herinneren, vasthouden wat kostbaar is om vast te houden en laten gaan wat men beter los kan laten.

Als men opnieuw leert houden van het leven en van de mensen, kan men de herinnering aan de overledene met zich meedragen. Door de combinatie van de herinnering en de nieuwe manier van zijn en omgaan die men heeft opgebouwd, kan men zijn heden en toekomst verrijken zonder het belangrijke verleden te vergeten.