

Voorwoord

De eerste keer dat ik echt bewust met verlies en rouw te maken kreeg, was in 2011 bij het overlijden van mijn man, na een ziekbed van zes weken. Toen rees de vraag: Rouwen, hoe gaat dat dan? Wat moet ik doen? Hoe weet ik dat ik het goed doe? Want ik moet het wel goed doen, anders komt het als een boemerang weer terug.

De boeken die in de dorpsbibliotheek stonden waren beperkt en voor mij niet echt herkenbaar of behulpzaam. In mijn emotionele toestand kwam het niet in mij op om verder te kijken, dus rommelde ik op goed geluk maar wat aan. Wat zou het destijds fijn zijn geweest om een handleiding te hebben gehad. Met daarin onderwerpen als: wat is er nodig? En: wat kan ik zelf doen? Hoe kan ik het beste met deze situatie omgaan en hoe kan ik met meer vertrouwen naar de toekomst kijken? Welke aanpak of vaardigheden zijn dan behulpzaam? Zijn deze vaardigheden te ontwikkelen? Hoe pak ik dat dan aan? Gewoon een boek met praktische tips die ik heel simpel in het dagelijks leven kon en kan toepassen. Helaas ... dat boek heb ik dus gemist.

Niet alleen ik, maar iedereen krijgt in het leven vroeg of laat te maken met verlies en de daarbij horende emoties van rouw. Verlies en rouw zijn een onvermijdelijk onderdeel van ons menselijk bestaan. Het geheel is een complexe, persoonlijke ervaring die ons allemaal op verschillende manieren raakt en uitdaagt. Wat is dan sterker: de belasting, de impact van het verlies dat je ervaart, of jouw belastbaarheid, jouw veerkracht en de steun die je ervaart?

Bij verlies staan namelijk verschillende aspecten van je leven tegelijk te schudden op hun grondvesten, zoals Herman de Mönning het omschrijft in zijn boek Verlieskunde. Je ervaart veel verschillende en intense emoties, die veel energie vergen en uitputtend zijn. De controle over je emoties en over jezelf ben je tijdelijk kwijt. Het beeld van jezelf als een doortastend persoon wordt aangetast. Je slaapt slecht, piekert je suf en je concentratie

is ver te zoeken. Je vergeet zaken. Je bent emotioneler dan normaal of misschien juist heel rustig, kalm of verdoofd. Je ervaart weinig tot geen emoties of herkent jezelf niet meer.

De controle over het leven zoals je dat kende ben je kwijt. Je hebt veel zaken te regelen. Je hebt je weg te vinden in de bureaucratie. Er vinden ongetwijfeld ook veranderingen in je dagelijks leven plaats. Ook dat raakt verstoord en daar zal je oplossingen voor moeten vinden.

Waar je bijvoorbeeld eerst alles samen deed of de taken verdeelde, moet je het nu in je eentje doen. Doordat mensen in je omgeving je niet begrijpen kan je je geïsoleerd voelen en een gebrek aan steun ervaren. Dat kan weer voor gevoelens van eenzaamheid zorgen.

Ook je wereldbeeld krijgt een dreun. Wat is eerlijk of rechtvaardig? Waar heeft het allemaal nog zin voor? Verlies kan leiden tot vragen over de zin of onzin van het leven en de dood. Het kan zelfs religie ter discussie stellen. Of je ervaart juist steun in je religie. Er is een dikke streep door je toekomstbeeld gezet. Je hebt een nieuw leven in te richten zonder de persoon met wie je graag nog vele jaren samen dingen had willen doen.

Ik hoop dat je van mij durft aan te nemen en erop durft te vertrouwen dat je door deze situatie kan groeien. Niet ondanks, maar juist dankzij het verdriet en alles wat je nu meemaakt. Er is echt hoop dat er een einde kan komen aan het ellendige gevoel in je leven, dat er nog een mooie toekomst mogelijk is. Maar hoe krijg je dat dan voor elkaar? Wat gaat je daarbij helpen?

Wat kan je doen? Naast het voelen, ervaren en doorleven van emoties is er meer nodig om jezelf en je dagelijks leven weer op de rit te krijgen.

Gelukkig ben je geen willoos slachtoffer van de woeste golven van de zee van rouw. Je kan namelijk wél iets doen. Je kan kijken welke delen van je leven nog steeds een houvast voor je zijn en daarbij gebruikmaken van ervaringen en inzichten waarmee je eerdere tegenslagen hebt overwonnen. Al zijn ze misschien niet te vergelijken met je huidige situatie. Je kan kijken welke vaardigheden nodig zijn om specifieke situaties het hoofd te bieden.

Want iedere situatie vereist bepaalde vaardigheden. Door het inzetten van

onder andere deze vaardigheden krijg je weer grip op je emoties, op jezelf en op je dagelijks leven. Je krijgt de controle over je leven en je toekomst weer terug.

Deze periode wilde je helemaal niet. Toch liggen hier veel mogelijkheden en kansen om er sterker uit te komen. Om met meer vaardigheden, kennis en kunde de toekomst tegemoet te gaan. Om beter om te kunnen gaan met toekomstige tegenslagen.

Rouw-vaardigheden is vooral een praktisch boek. In tegenstelling tot wat ik in mijn boek *Survivalgids voor weduwen deed*, ga ik in dit boek niet uitgebreid in op de verschillende rouwtheorieën en andere verhalen over rouw en het rouwproces. Want velen hebben tijdens hun rouwproces niet meer het concentratievermogen om veel te lezen.

Rouw-vaardigheden is meer een persoonlijk ontwikkel- en doeboek. Je krijgt veel praktische tips die je direct kan toepassen in bepaalde situaties om de regie terug te pakken. Deze vaardigheden zijn jouw tools in jouw persoonlijke gereedschapskist, waaruit je, afhankelijk van de situatie, kan kiezen en kan gebruiken. Een aantal tools zal je in meerdere hoofdstukken tegenkomen.

Die zijn namelijk in verschillende situaties behulpzaam, zoals beweging. De tools zijn ook niet alomvattend. Ze geven je al veel concrete handvatten en wellicht brengen ze je op ideeën om deze aan te passen naar jouw persoonlijke situatie en voorkeur.

Kortom: je leert welke vaardigheden je kan inzetten in verschillende situaties om deze uitdagende periode in je leven beter te doorstaan. Je ontwikkelt en versterkt vaardigheden die je veerkracht vergroten om beter te kunnen omgaan met de impact van verlies en rouw. Ze helpen je om te gaan met je verlies in het dagelijks leven. Hoe je weer grip krijgt op jezelf, je gezondheid en je leven.

Dit boek bestaat uit vier delen. Deel 1 gaat over het rouwCHAOS-model. Het rouwproces verloopt grillig; volgens het Duaal Proces Model van Stroebe en Schut word je steeds weer heen en weer geslingerd. En het blijkt dat nabestaanden behoefte hebben aan een stip op de horizon en

willen weten wat ze onderweg kunnen verwachten. Het rouwCHAOS-model geeft je die stip en daarmee de hoop dat er licht is aan het eind van de tunnel. Kennis van het rouwCHAOS-model geeft een kader voor wat je tegenkomt, ervaart en voelt. Dat geeft weer meer grip, waardoor je meer rust zal ervaren en het vertrouwen in jezelf zal versterken.

Deel 2 gaat erover hoe je de eerste hectische periode vlak na het overlijden zo goed mogelijk overleeft. Door wel de confrontatie met de situatie aan te gaan en te kijken welke interne of externe hulpbronnen je kan inzetten, zodat je weer rust in je lijf en je hoofd krijgt. Hierbij is zelfzorg je eerste prioriteit. Rouw heeft niet alleen een emotioneel effect, het heeft ook een groot effect op je hele lichaam. Ondertussen staat je dagelijks leven te schudden op zijn grondvesten en wil je weer stabiliteit in je leven. Je omgeving probeert je wel te begrijpen, echter ervaar je dat niet altijd zo. En je werkgever weet ook niet goed hoe met jouw situatie om te gaan. Wat kan je doen om deze situatie te overleven?

Deel 3 gaat over de fase waarin er meer stabiliteit in je leven is, maar dat betekent niet dat alles nu weer helemaal goed is. Hoe ga je de harde waarheid waarmee je te maken hebt, leren aanvaarden en uiteindelijk ook een vorm van berusting of zelfs acceptatie erin vinden? Zelfs al is dit het laatste wat je wenst. Er is vertrouwen nodig dat jij uiteindelijk weer je draai kan vinden. Je komt verschillende onderwerpen tegen waar vaak weinig aandacht voor is, zoals dat je misschien weinig tot geen emoties ervaart. Maar ook wat de invloed van je gedachten is op je rouwproces. Ook komt aan bod dat je de rest van je leven bijzondere dagen en gebeurtenissen gaat meemaken die je confronteren met de persoon die er niet meer is en er zeker bij had willen of moeten zijn. Verder bespreek ik de noodzaak voor aandacht voor kinderen en jongeren. Zij ervaren ook rouw, maar worden vaak over het hoofd gezien. Je krijgt tips wat je uiteindelijk kan doen met de spullen van je dierbare. Lotgenoten begrijpen je beter en kunnen je misschien wel het beste ondersteunen met gedeelde ervaringen en tips.

Een hoofdstuk besteed ik eraan dat het heel normaal is dat je in het begin

van je rouwproces sombere of zelfs depressieve gevoelens ervaart. Echter, op een gegeven moment hoort daar wel meer licht en lucht in te komen.

Deel 4 is helpend als je weer ruimte ervaart om na te denken over hoe je de rest van je leven wilt inrichten en ervaren. Wat voor toekomst wil je opbouwen en hoe ga je daar sturing aan geven? Je bent méér dan de persoon die een dierbare is verloren. Je hebt nog meer rollen in je leven. Wat kan jou motiveren om 's ochtends je bed uit te komen, behalve verplichtingen of zorg voor anderen? Als je weer een nieuw leven wilt opbouwen, dan zal meer zelfvertrouwen je zeker helpen. Hoe boor je het zelfvertrouwen aan dat je nog steeds ergens in je hebt zitten? Hoe versterk je dat? Een belangrijke vaardigheid is de regie over je leven terugpakken. Het gevoel dat jij de touwtjes van je leven weer in handen hebt geeft al zoveel meer vertrouwen en rust.

Jij hebt met dit praktische boek een gereedschapskist tot je beschikking om je 'rouw-vaardigheden' te ontwikkelen en versterken. En daarmee tot veerkracht te komen die je voor allerlei situaties in je leven kan inzetten.

Ik wens je veel helpende en ondersteunende leerervaringen gedurende jouw proces, zodat jij het vertrouwen in jezelf, je situatie en je toekomst terugkrijgt.

Marrit