AN HOOGHE

100+ LIFEHACKS

voor een leven bij

ROUW NA OVERLIJDEN



met tekeningen van
Jelma van Beek-Norbruis

PELCKMANS

Leesexemplaar

VOORWOORD

Als psycholoog, gespecialiseerd in verlies en rouw, ontmoet ik al vele jaren mensen die iemand verloren hebben door een overlijden. Een van de vragen die ik het vaakst hoor, is: is dit normaal? Is het normaal wat ik voel, wat ik denk, wat ik doe? Is het normaal dat mijn rouw zo loopt?

Er leeft in onze cultuur nog altijd een idee over hoe je zou moeten rouwen. Hoe lang rouw mag duren. Wanneer je 'verder' zou moeten staan. Wat gezond is, wat zorgwekkend is, wat gepast is of wat te veel is. Misschien zijn zulke ideeën ooit bedoeld als houvast, maar in de praktijk zie ik vooral dat ze soms verwarring en onzekerheid brengen.

Mensen krijgen zinnen te horen als: 'Je moet het een plaatsje geven', 'Je moet de overledene leren loslaten' of 'Het is tijd om door te gaan'. Voor sommigen klinken die woorden misschien goed bedoeld, maar veel rouwende mensen voelen zich er net eenzamer door. Of ze beginnen aan zichzelf te twijfelen. Doe ik het wel goed? Duurt het niet te lang? Ben ik misschien te verdrietig? Ben ik niet verdrietig genoeg? Moet ik sterker zijn? Moet ik nu al anders in het leven staan?

Net daarom wil ik in dit boek niet vertellen hoe rouw hoort te verlopen. Ik wil eerder woorden geven aan wat rouw allemaal kan zijn. Zodat je misschien iets meer kunt herkennen, en iets minder hoeft te twijfelen aan jezelf. Soms zie ik mensen bijna opgelucht ademen wanneer ze merken dat wat zij vreemd, overdreven of beschamend vonden, door anderen in rouw ook wordt herkend.

In mijn praktijk heb ik door de jaren heen gezien hoe verschillend mensen rouwen. Sommigen komen alleen, omdat ze ruimte nodig hebben voor hun eigen verhaal, hun eigen verdriet, hun

Leeseksemplaar

eigen tempo. Anderen komen samen met een partner, ouder, kind, broer, zus of gezin, omdat het verlies niet alleen henzelf raakt, maar ook de relaties waarin ze leven.

Die ervaring heeft mij telkens opnieuw geleerd dat rouw tegelijk heel persoonlijk is én verbonden met anderen. Niemand kan in jouw plaats voelen wat jij voelt. Niemand weet precies hoe jij iemand mist, wat jij verloren bent, of hoe dit verlies jouw leven raakt. In die zin is rouw intiem. Je draagt haar in jezelf, in je lichaam, in je gedachten, in je herinneringen en in je eigen manier van verder leven.

En tegelijk leeft rouw ook tussen mensen. In relaties, gezinnen, families, vriendschappen, werkplekken en culturen. Soms rouw je samen met anderen om dezelfde persoon, maar merk je dat iedereen iets anders verloren heeft en op een andere manier rouwt. De ene wil praten, de andere zwijgt. De ene zoekt nabijheid, de andere trekt zich terug. De ene wil herinneringen ophalen, de andere kan dat nog niet verdragen.

Samen rouwen kan troost geven. Mensen kunnen elkaar vasthouden door samen te herinneren, samen te huilen, samen te zwijgen of samen te zoeken hoe het verder moet. Maar rouw kan ook botsen. Ze kan relaties onder druk zetten, niet omdat mensen elkaar niet graag zien, maar omdat verlies iedereen op een andere plek raakt.

Ook de ruimere omgeving speelt mee. Sommige mensen vinden veel steun bij familie, vrienden, buren, collega's of lotgenoten. Anderen voelen zich net erg alleen, zeker wanneer de buitenwereld verwacht dat het leven sneller weer 'gewoon' wordt dan voor hen mogelijk is. Ook cultuur, geloof, gewoontes en verwachtingen hebben invloed op hoe rouw gezien, gedragen of juist verzwegen wordt.

Leesexemplaar

Daarom gaat dit boek niet alleen over wat er in jou gebeurt. Het gaat ook over de verbindingen waarin je leeft: met jezelf, met de persoon die overleden is, met de mensen dichtbij, met de ruimere omgeving en met het leven zelf.

Misschien vraagt rouw op langere termijn niet dat je terug wordt wie je was. Misschien vraagt rouw eerder dat je langzaam leert **leven in een werkelijkheid die veranderd is**.

Niet dat je alles begrijpt. Wel dat je er iets meer mee kunt bestaan. Niet dat je de overledene achterlaat. Wel dat je een andere manier vindt om met die band te leven. Niet dat rouw verdwijnt. Wel dat er naast de rouw misschien ook weer andere dingen kunnen bestaan.

Ik hoop dat de uitdagingen in dit boek iets van herkenning kunnen geven. Misschien ook wat opluchting of steun. Niet omdat ze vertellen hoe het moet, maar omdat ze woorden geven aan iets wat vaak moeilijk uit te leggen is. En omdat kleine houvasten soms kunnen helpen om een zware dag, een lastig moment of een pijnlijke ontmoeting net iets draaglijker te maken.

En misschien begint daar al iets belangrijks: dat wat zo eenzaam en onzichtbaar kan voelen, iets meer gedeeld en verstaanbaar wordt. Niet als oplossing voor de rouw, wel als een vorm van nabijheid onderweg.

An Hooghe

Leesexemplaar

INLEIDING

Bijna iedereen krijgt ooit in het leven met rouw te maken. We weten allemaal dat mensen sterven. We weten dat de dood bij het leven hoort. En toch kan het, wanneer het jou overkomt, voelen alsof je in een vreemd land terechtkomt. Rouw raakt diep. Niet alleen je hart. Ook je lichaam. Je huis. Je agenda. Je relaties. Je toekomst. De kleine gewoontes van elke dag. Alles kan anders aanvoelen.

ROUW NA OVERLIJDEN

Dit boek gaat over rouw na het overlijden van iemand die veel voor je betekende. Het gaat dus niet over verlies door scheiding, ziekte, verandering of andere vormen van levend verlies, hoe ingrijpend die ook kunnen zijn.

Hier gaat het over rouw wanneer iemand overleden is. Een partner. Een kind. Een ouder. Een broer of zus. Een vriend. Een grootouder. Een collega. Of iemand anders die belangrijk voor je was, en dat op een bepaalde manier waarschijnlijk nog altijd is.

ROUWEN ALS EEN PROCES IN DE TIJD

Dit boek gaat niet vooral over de eerste dagen of weken na een overlijden. In die eerste periode moet alles vaak nog doordringen. Veel mensen zijn dan vooral bezig met overeind blijven. Met regelen. Met overleven.

Dit boekje gaat meer over de langere tijd nadien. Over leven met een verlies dat niet meer nieuw is, maar daarom niet minder diep kan zijn. Over de periode waarin de buitenwereld vaak alweer verder is gegaan, terwijl jij misschien nog midden in een proces zit dat zich niet laat haasten.

Leesexemplaar

ELK VERLIES IS ANDERS

Niet elk overlijden raakt op dezelfde manier. Dat komt omdat elke relatie anders is.

Als je je partner verliest, verlies je vaak veel tegelijk. Je verliest niet alleen je geliefde. Je verliest misschien ook je dagelijkse gesprekspartner, de andere ouder van je kind(eren), iemand met wie je plannen maakte. Iemand bij wie je thuiskwam. Iemand bij wie je jezelf kon zijn, met woorden of zonder woorden. Soms gaat het ook om een seksuele partner of om een relatie die voor de buitenwereld minder zichtbaar was. Misschien wist niet iedereen hoe belangrijk die persoon voor je was. Dan kan het verlies extra eenzaam voelen. Niet omdat de band minder betekende, maar omdat die minder gezien of erkend wordt.

Als je een ouder of grootouder verliest, kan dat diep raken. Je verliest dan niet alleen een belangrijke persoon, je verliest ook iemand die bij je oorsprong hoort. Iemand die je geschiedenis mee droeg. Iemand die, op een heel fundamentele manier, verbonden is met wie jij geworden bent. Voor sommige mensen voelt het alsof het dak boven hun hoofd wegvalt, ook al zijn ze al lang volwassen. Het verlies van een (groot)ouder kan je ook doen voelen dat je zelf een andere plaats krijgt in de generaties. Alsof jij nu meer vooraan in de rij van het leven staat. Vaak komen er ook praktische en familiale dingen bij. Er moeten beslissingen genomen worden. Rollen veranderen. Oude familiepatronen kunnen opnieuw voelbaar worden.

Als je een kind verliest, gaat dat voor veel ouders tegen alles in. Het voelt diep onnatuurlijk. Een kind staat voor toekomst, groei, mogelijkheden, alles wat nog had kunnen komen. Net daarom kan dit verlies zo ontwrichtend zijn, want als ouder zou je vaak alles geven om je kind te beschermen, desnoods je eigen leven.

Leesexemplaar

Dat net dit kind sterft, en jij blijft leven, kan ingaan tegen alles wat vanzelfsprekend leek. Veel ouders dragen ook het pijnlijke besef dat hun kind geen nieuwe kansen meer krijgt. Niet meer ouder zal worden. Niet meer zal liefhebben, groeien, kiezen, ontdekken.

Ook grootouders kunnen diep geraakt zijn door het verlies van een kleinkind. Zij dragen vaak dubbele pijn: het gemis om hun kleinkind én het verdriet om het lijden van hun eigen kind.

Als je een broer of zus verliest, verlies je vaak iemand die een stuk van je geschiedenis met jou deelde. Iemand die je gezin van herkomst kende. Iemand die herinneringen droeg die niemand anders op dezelfde manier kan dragen.

Als je een vriend verliest, kan dat betekenen dat je een vertrouwenspersoon kwijt bent. Een bondgenoot. Iemand met wie je een heel eigen vorm van nabijheid had.

Ook een collega verliezen kan diep ingrijpen. Zeker wanneer werk meer was dan werk alleen. Misschien was er een dagelijkse verbondenheid. Een gedeelde missie. Iemand met wie je veel tijd, zorg, humor of verantwoordelijkheid deelde.

ROUW IS MEER DAN VERDRIET

Veel mensen denken bij rouw spontaan aan verdriet en gemis. En natuurlijk zijn dit wezenlijke delen van rouw. Maar rouw is vaak veel breder, veel gelaagder, veel grilliger dan dat. Rouw is ook vermoeidheid. Vergeetachtigheid. Sneller overprikkeld zijn. Geen woorden vinden. Boosheid voelen. Schuld. Jaloezie. Het gevoel dat je je oude leven kwijt bent. De ervaring dat je jezelf niet meer helemaal herkent. De angst dat het zo zal blijven. De vraag hoe je verder moet, en soms zelfs of je wel verder wilt.

Leesexemplaar

Eén verlies brengt vaak andere verliezen mee

Rouw is zelden maar één verlies. Vaak brengt één overlijden veel andere verliezen met zich mee. Je verliest niet alleen een mens. Je verliest misschien ook gewoontes. Rollen. Rituelen. Plannen. Zekerheid. Een toekomstbeeld. Een gevoel van veiligheid. Soms zelfs een stuk vertrouwen in het leven. Rouw werkt door in veel kleine en grote dingen.

Rouw is niet eenvoudig samen te vatten

In onze cultuur proberen we rouw vaak in eenvoudige zinnen te vatten. 'Rouw is de achterkant van liefde.' Daar zit waarheid in. Wie liefheeft, kan ook moeten missen. Maar rouw is meestal niet zo eenvoudig. Je rouwt niet alleen om wie er was. Soms rouw je ook om wat er nooit geweest is. Om woorden die niet meer gezegd kunnen worden. Om herstel dat niet meer mogelijk is. Om een toekomst die wegvalt. Om liefde die je gemist hebt. Om vragen die openblijven.

Een complex proces met tegenstrijdige gevoelens

Rouw is vaak verwarrend omdat er verschillende gevoelens naast elkaar kunnen bestaan.

Je kunt iemand diep missen en tegelijk kwaad zijn. Je kunt naar herinneringen verlangen en ze tegelijk vermijden. Je kunt trouw willen blijven aan wie overleden is en tegelijk verlangen naar rust, plezier of lichtheid. Je kunt weten dat je verder moet leven en tegelijk niet voelen hoe dat moet. Dat maakt rouw ingewikkeld. Er is geen rechte lijn. Geen zuivere emotie. Geen duidelijke logica.

Leeszaal

IEDEREEN ROUWT ANDERS

Rouw is uniek. Jij rouwt vanuit jouw geschiedenis, jouw karakter, jouw lichaam, jouw manier van omgaan met moeilijke dingen, en vanuit jouw band met de persoon die overleden is. Dat maakt dat twee mensen om dezelfde persoon kunnen rouwen en toch in totaal verschillende processen terechtkomen. De ene zoekt woorden, de andere stilte. De ene wil nabijheid, de andere afstand. De ene wil blijven stilstaan, de andere moet in beweging komen om te kunnen ademen. Wanneer we manieren vinden om tolerant om te gaan met deze verschillen, dan kunnen ze verrijkend zijn. Als dat niet lukt, worden verschillen vaak een uitdaging binnen koppels, gezinnen, families en vriendschappen.

OOK IN JEZELF KUN JE BOTSEN OP VERSCHILLEN

Niet alleen tussen mensen zijn er verschillen, ook in jezelf kun je botsingen voelen. Misschien heb je altijd geleerd om door te gaan. Niet te veel stil te staan. Sterk te zijn. Te doen wat moet gebeuren. Misschien heeft die manier je lang geholpen. Maar sommige verliezen zijn zo groot dat je merkt: dit kan ik niet zomaar wegwerken. Dit kan ik niet gewoon voorbijlopen. Of misschien ben je iemand die veel voelt en graag verbinding zoekt. En misschien merk je nu dat het verlies je zó overspoelt dat je bescherming nodig hebt. Dat je soms afstand nodig hebt van wat je voelt.

Rouw brengt je vaak in contact met je vertrouwde manieren van omgaan met emoties. Soms zijn die een houvast. Soms bots je op de grenzen ervan.

ROUW IS ZOEKEN EN LEREN

Rouwen is niet alleen iets wat je overkomt. Het is ook een zoektocht. Een leerproces. Je zoekt nieuwe manieren om met het

Leesexemplaar

verlies te leven. Je leert misschien een ander tempo verdragen. Je zoekt vormen om uit te drukken wat er in je leeft.

Voor de ene mens helpt praten, voor een ander schrijven, wandelen, koken, muziek, mediteren, creatief bezig zijn, rusten, bidden, herdenken, bewegen, iets maken met je handen of gewoon stil naast iemand zitten. Er is geen voorgeschreven vorm. Dat is moeilijk, want je moet je eigen weg zoeken. Maar het kan ook bevrijdend zijn. Je mag ontdekken wat bij jou past.

ROUW KOMT IN GOLVEN

Een van de moeilijkste dingen aan rouw is dat je haar niet onder controle krijgt.

Rouw komt vaak in golven. Soms denk je: vandaag gaat het wat beter. En dan is er plots een geur, een lied, een lege stoel, een gewone dinsdagavond, een praktische beslissing. Ineens is het verlies weer groot en rauw aanwezig. Dat kan beangstigend zijn.

Hoe lang gaat dit nog duren? Wanneer krijg ik dit meer onder controle? Kom ik hier ooit anders in te staan? Zulke vragen zijn heel menselijk. Ze tonen hoe kwetsbaar rouw kan voelen.

Misschien is een van de belangrijkste veranderingen op langere termijn niet dat de rouw verdwijnt maar dat je er anders mee leert leven. Niet dat je vergeet. Niet dat het geen pijn meer doet. Maar dat de rouw je niet altijd helemaal overspoelt. Dat er wat meer ruimte komt. Dat je haar soms kunt dragen, in plaats van alleen meegesleurd te worden.

Leesexemplaar

Rouw vraagt tijd en mildheid

Een rouwproces vraagt tijd, en mildheid. Dat zijn twee dingen die niet vanzelfsprekend zijn. Veel mensen zijn in hun rouw strenger voor zichzelf dan voor een ander.

Misschien denk je: Ik zou al verder moeten staan. Ik moet me bijeenrapen. Ik moet dankbaar zijn voor wat er geweest is. Ik mag niet zo moe zijn. Ik mag niet zo boos zijn. Ik mag anderen niet te veel belasten.

Maar rouw laat zich niet dwingen door strengheid. Rouw vraagt vaak iets anders: vertragen, luisteren, verdragen, ruimte maken voor wat er is.

Mildheid betekent niet dat alles goed is. Het betekent ook niet dat je niets moet doen. Mildheid betekent dat je naar jezelf leert kijken zonder voortdurend oordeel.

Veel van wat je meemaakt, is niet vreemd of fout. Het is menselijk. Je levensverhaal is diep geraakt, en ook je lichaam, je hoofd en relaties rouwen mee.

Vragen waarop geen eenvoudig antwoord bestaat

Voor sommige mensen roept rouw ook grote levensvragen op. Wat betekent het dat het leven eindig is? Waarom gebeurt dit? Waar is iemand na de dood? Wat blijft er over? Hoe moet ik verder leven als mijn vroegere verhaal niet meer klopt?

Op zulke vragen bestaat niet altijd een antwoord. Toch zijn ze belangrijk. Niet omdat je ze snel moet oplossen, maar omdat ze tonen dat rouw ook een zoektocht naar betekenis is. Dat betekent niet dat je een mooie reden moet zoeken waarom iemand overleden is. Het betekent ook niet dat je moet denken dat het overlijden ergens 'goed voor' was.

Leesexemplaar

Betekenis zoeken betekent eerder: zoeken naar een verhaal waarmee je verder kunt leven. Een manier om dit verlies een plaats te geven in je bestaan. Een manier om niet alleen in verzet te blijven tegen wat gebeurd is, maar gaandeweg een vorm te vinden waardoor dit verlies mee verweven geraakt in wie je bent, in jouw leven en jouw relaties.

Leesexemplaar

20 UITDAGINGEN ALS HERKENNINGSPUNTEN

De twintig uitdagingen in dit boek zijn een poging om woorden te geven aan wat mensen in rouw op langere termijn vaak tegenkomen. Ze vormen geen stappenplan. Geen checklist. Geen lijst die voor iedereen op dezelfde manier werkt.

Zie ze eerder als **herkenningspunten**. Sommige uitdagingen zullen je misschien meteen raken. Andere minder. Sommige waren vroeger misschien belangrijk, maar nu niet meer. Andere zijn misschien precies waar je vandaag mee worstelt. En sommige herken je misschien helemaal niet. Dat mag.

Rouw is een complex proces en verloopt niet netjes. Vaak lopen verschillende uitdagingen door elkaar. Er zit beweging in, verandering, terugkeer, herhaling en ook evolutie. Daarom heb ik ervoor gekozen om de uitdagingen niet te ordenen als een strak model. Rouw past meestal niet in vakjes. Toch kan het helpen om de uitdagingen in zes delen samen te brengen.

Deel 1: Wat rouw met je doet
In dit deel gaat het over wat rouw met jou kan doen, ook wanneer je van buitenaf misschien gewoon lijkt door te gaan. Rouw kan je tempo veranderen, je energie wegnemen, je lichaam moe maken, je hoofd vullen, je slaap verstoren en gevoelens oproepen die je niet altijd verwacht. Soms herken je jezelf niet in hoe uitgeput, vergeetachtig, boos, bang of overspoeld je bent. Dit deel wil helpen om die reacties minder vreemd te maken. Niet omdat alles daarmee opgelost is, maar omdat herkenning soms al wat ademruimte geeft: misschien is dit niet fout, misschien is dit ook rouw.

Deel 2: Wat rouw verandert in je gewone leven
In dit deel gaat het over de rimpelingen van verlies in het

Leesexemplaar

dagelijkse leven. Na een overlijden verandert vaak niet alleen je binnenwereld, maar ook de gewone buitenkant van je bestaan: papieren, geld, werk, rollen, taken, routines, weekends, feestdagen, thuiskomen, koken, slapen, zorgen. Juist die gewone dingen kunnen plots zwaar of vreemd voelen, omdat ze telkens opnieuw tonen dat het leven veranderd is. Dit deel gaat over al die bijkomende verliezen die niet altijd gezien worden, maar wel echt zijn. Het zoekt naar kleine manieren om opnieuw wat grond te voelen in een alledaagsheid die niet meer vanzelf spreekt.

Deel 3: De verbinding met jezelf

In dit deel gaat het over de verbinding met jezelf. Een groot verlies verandert niet alleen je leven, maar soms ook hoe jij jezelf ervaart. Misschien voel je je minder stevig, sneller geraakt, stiller, bozer, voorzichtiger of net intenser dan vroeger. Misschien mis je niet alleen de ander, maar ook je vroegere vanzelfsprekendheid, je vertrouwen of je oude manier van omgaan met de wereld. Dit deel nodigt uit om met mildheid te kijken naar wie je aan het worden bent. Niet om jezelf snel te herstellen, maar om langzaam opnieuw voeling te krijgen met wat nog klopt, wat niet meer past en wat je nu helpt om overeind te blijven.

Deel 4: De verbinding met wie overleden is

In dit deel gaat het over de verbinding met wie overleden is. Wanneer iemand overlijdt, valt de fysieke aanwezigheid weg. Je kunt die persoon niet meer aanraken, zien, horen, ruiken of zomaar bij je hebben. Voor veel mensen is net dat een van de scherpste pijnen van rouw. En toch verdwijnt de betekenis van die persoon niet zomaar uit je leven. Iemand kan belangrijk blijven, ook wanneer de aanwezigheid voorgoed veranderd is. Soms voelt die band warm en troostend. Soms is hij ingewikkeld, pijnlijk of dubbel. Soms draag je

Leesexemplaar