

HANNEKE VAN DE PLASSCHE

# Onverwacht

*Achterblijven na een plotseling overlijden*



Uitgeverij Lucht  
Hilversum

# Inhoud

	Woorden vooraf	7
	Inleiding	11
<b>1</b>	<b>Rouw, de natuurlijke reactie op verlies</b>	<b>15</b>
	Interview nabestaande Arnout Krediet	34
<b>2</b>	<b>Rouwen na onverwacht overlijden</b>	<b>37</b>
	Interview nabestaande Astrid Zennipman	57
	Interview hulpverlener Edwin Beekman	60
<b>3</b>	<b>Dit kan je helpen</b>	<b>63</b>
	Interview nabestaande Caroline van Wijhe	77
<b>4</b>	<b>Als je iemand wilt steunen na een onverwacht overlijden</b>	<b>80</b>
	Interview nabestaande Janneke van de Plassche-Boshouwers	95
	Interview hulpverlener Henk de Man	98
<b>5</b>	<b>De rol van hulpverleners</b>	<b>101</b>
	Interview nabestaande Justine Briët	111

<b>6</b>	<b>Hoe mannen en vrouwen rouwen</b>	<b>114</b>
	Interview nabestaande Karlijn Moormann	125
	Interview hulpverlener Karen van den Hondel	128
<b>7</b>	<b>Rouw bij kinderen en jongeren</b>	<b>131</b>
	Interview nabestaande Marc den Hartog	138
<b>8</b>	<b>Kinderen helpen na een onverwacht overlijden</b>	<b>141</b>
	Interview nabestaanden Saskia en Kiki Bakker	155
	Interview hulpverlener Lisette Vrielink	158
<b>9</b>	<b>Kinderen van verschillende leeftijden steunen bij rouw</b>	<b>161</b>
	Interview nabestaande Ulrike Koers	169
	Interview hulpverlener Roel Boerkamp	172
	Tips	175
	Bronvermelding en geraadpleegde literatuur	184
	Woorden van dank en waardering	188

## Woorden vooraf

Onverwacht, ingrijpend en wellicht ook ontwrichtend. Het abrupte verlies van een dierbare heeft doorgaans een grote impact, op meerdere gebieden.

Uit de vele gesprekken die ik de afgelopen jaren met nabestaanden voerde, merkte ik dat het luisterend oor en de juiste vragen stellen door nabestaanden zeer op prijs gesteld wordt. Veel mensen hebben moeite om over de dood te spreken. Ze gaan het uit de weg of praten er langsheen. Toch hebben we verhalen nodig die ons optillen en ons een perspectief bieden. Eigenlijk gaan die gesprekken ook niet over de dood, maar over het leven. Het gesprek aangaan verbindt, verrijkt en houdt doden levend.

Bij Slachtofferhulp Nederland ondersteunen wij nabestaanden na levensdelicten, verkeersongevallen en zelfdoding. Wij zien dat deze mensen – naast de impact van het plotselinge verlies zelf – overweldigd kunnen worden door velerlei zaken die geregeld moeten worden.

Wanneer je overvallen wordt door een onverwacht overlijden is het logisch dat je het gevoel van regie kwijtraakt. Weliswaar is het verlies zelf buiten je controle, maar het is van groot belang dat je invloed ervaart ten

aanzien van de gevolgen. Hiervoor is het van belang dat er duidelijkheid en goede informatie is, zodat men zelf weer keuzes kan maken. Keuzes rond een afscheid bijvoorbeeld, maar ook keuzes om een na-bestaan vorm te geven. Bij dit duale proces – van aandacht schenken aan zowel verlies als herstel – kan het fijn zijn als er een gids voorhanden is. *Onverwacht* draagt bij aan het vergroten van jouw eigen invloed, doordat het je informatie en inzicht geeft in processen.

Ik vind het zeer waardevol dat met dit boek en de bijbehorende podcasts aandacht wordt besteed aan wat er op nabestaanden afkomt bij een plotseling overlijden. Hanneke van de Plassche en Slachtofferhulp Nederland delen hierin dezelfde filosofie. We gaan uit van de veerkracht die ieder mens in zich heeft en de regie die men terug moet krijgen. Tegelijkertijd zijn er meerdere aandachtspunten die dit negatief kunnen beïnvloeden.

Zo kan het een extra negatief effect hebben wanneer iets buiten de controle van nabestaanden is, zoals bijvoorbeeld het vrijgeven van het stoffelijk overschot na een forensisch onderzoek. Het rouwen kan daardoor zelfs stagneren. Veelal is het helpend als een expert de gidsfunctie vervult om nabestaanden te helpen de regie terug te krijgen. Onze medewerkers bieden vroegtijdig, laagdrempelig en kosteloos juridische en psychosociale ondersteuning om zowel recht, als herstel te vinden.

Ook onbegrip, meningen, ongevraagde adviezen of zelfs pijnlijke opmerkingen van anderen kunnen een negatief effect hebben; dat wordt ook wel secundaire victimisatie genoemd. De nabestaande wordt daarmee nogmaals gedupeerd door gedrag van anderen of een bepaalde gang van zaken en het herstel wordt belemmerd. Ik vind het derhalve uiterst waardevol dat in dit

boek juist ook aandacht besteed wordt aan de rol van betrokkenen en professionals. Het is van groot belang dat er handvatten zijn voor oordeelloze ondersteuning, waarbij aangesloten wordt bij de behoefte van de nabestaande.

Uiteraard is ieder verlies persoonlijk en uniek. Tegelijkertijd zien we in onze contacten met nabestaanden ook universele thema's. Naast het grote missen en verdriet, kunnen mensen gevoelens ervaren zoals schuld, schaamte of boosheid. Hierover kunnen praten en oordeelloos gehoor vinden is van groot belang. Vanuit Slachtofferhulp bieden we lotgenotencontact waarbij verlieservaringen met anderen gedeeld en besproken kunnen worden.

Ik hecht er veel waarde aan dat er meer aandacht komt voor wat nabestaanden na een onverwacht overlijden kunnen ervaren. Met dit boek en de bijbehorende podcasts vergroot Hanneke van de Plassche het bewustzijn daarover en kunnen wij – nabestaanden, betrokkenen en professionals – met elkaar werken aan daadwerkelijke steun en het hervinden van regie.

*Rosa Jansen*

*Voorzitter Raad van Bestuur Slachtofferhulp Nederland*

# Inleiding

Een bliksemschicht. Een donderklap. Een fractie van een seconde bepaalt het verschil tussen leven en dood. Onverwacht. Uit het niets kan de dood er zijn. Het ene moment doe je boodschappen voor het avondeten, het volgende moment zit je vol stress in het ziekenhuis. Het ene moment lig je rustig te slapen, het volgende moment zit je met twee agenten aan de keukentafel. De dood kondigt zich niet altijd aan. In Nederland stierven in de periode 2017 t/m 2020, 34.305 mensen aan een niet-natuurlijk overlijden. Dat zijn jaarlijks gemiddeld 8.576 sterfgevallen. Sterker nog, in de leeftijdsgroep 15-30 jaar is een niet-natuurlijk overlijden – zoals verkeersongevallen en zelfdoding – de belangrijkste doodsoorzaak (53%).\*

In mijn praktijk voor rouwbegeleiding spreek ik veel mensen die plotseling met de dood werden geconfronteerd. Relatief veel vaker dan nabestaanden die de dood zagen aankomen. Zoeken degenen die onverwacht iemand verliezen vaker hulp? Hebben zij misschien meer ondersteuning nodig? Of is hulp maatschappelijk meer geaccepteerd als een dierbare plotseling is overleden?

\* CBS; *Doodsoorzakenstatistiek 2017 t/m 2020*.

In de gesprekken die ik voer met mensen die onverwacht achterbleven ontdekte ik patronen. Hoe persoonlijk het rouwproces ook is, ik hoor en zie bepaalde elementen steeds terugkomen in de gesprekken: de allesomvattende schok, de vele vragen, de gevoelens van schuld en schaamte, de meningen en oordelen uit de omgeving, de rol van hulpverleners en de ontwrichting die een onverwacht overlijden teweeg kan brengen in families en vriendschappen. Het zijn thema's die veel mensen benoemen en waar zij mee kunnen worstelen. En dan ben ik nog niet eens aangekomen bij het verdriet en het grote missen.

Ik constateer na die vele gesprekken met nabestaanden dat het rouwen stagneert, of niet eens begint, zolang zij in beslag worden genomen door bovengenoemde thema's. Ik ga deze thema's dus eerst met ze langs, maak de verbanden helder en inzichtelijk zodat die thema's rustiger worden en de nabestaanden daarna ook echt aan het rouwen toekomen.

De mensen die ik in mijn praktijk spreek zijn natuurlijk maar een fractie van die heel grote groep die verder moet leven na een plotseling overlijden van iemand die hen dierbaar was. Ik hoop dat de ervaringen van anderen en de kennis en inzichten die ik erover heb, hen kunnen helpen. Dit is dan ook de reden dat ik dit boek heb geschreven.

Het boek is ook voor de mensen die zich in de kring om de direct nabestaanden begeven en hen willen steunen. Buren, vrienden, familie, sportmaatjes, collega's, vrienden van vrienden. Waarschijnlijk kennen we allemaal wel mensen in onze omgeving die totaal onverwacht met de dood werden geconfronteerd. Wat moet

je zeggen? Wat moet je doen? Of wat juist niet? En ook jij kent vast wel mensen die onverwacht iemand hebben verloren. En dan weet je: het is een hele klus om iemand te steunen die dicht bij je staat.

In dit boek deel ik mijn kennis en ervaringen als uitvaart- en rouwbegeleider. Daarnaast heb ik nabestaanden geïnterviewd die onverwacht een dierbare verloren en ook sprak ik met hulpverleners die er op die onverwachte momenten alles aan proberen te doen om iemand te redden of een overledene recht te doen. Hun verhalen staan in dit boek in een korte samenvatting. Je kunt het hele interview luisteren door de QR-code te scannen. Je komt dan automatisch bij de juiste aflevering uit van de podcastserie *Onverwacht*.

Het doel van mijn boek is jou als lezer wat houvast te geven in je eigen proces. Zie het als de schouder die je vastpakt als je op één been probeert te staan. Bij het schrijven is steeds mijn uitgangspunt geweest dat je een beetje richting, duiding, herkenning en erkenning zult vinden in wat je overkomt. Ook mij heeft het weer meer richting gegeven: ik voel veel compassie met, en energie voor deze specifieke groep nabestaanden. En ik zal doen wat in mijn macht ligt om ze te blijven ondersteunen.

Het is je misschien al opgevallen, maar ik heb het in de inleiding – en verder in het boek – over het verliezen van iemand die je lief was: een dierbare. Dit woord gebruik ik om aan te geven dat het om iemand gaat die veel voor je heeft betekend of die dicht bij je stond. Het hoeft niet altijd te betekenen dat je een goede band met

diegene had. Je kunt een broer of zus, vader of moeder verliezen waar je geen goede band mee had. Omdat ze onderdeel uitmaken van je gezin van herkomst ben je wel een direct nabestaande en is het verlies hoe dan ook impactvol. Ik hoop dat je het woord ‘dierbare’ in dat daglicht wilt lezen.

Iets dergelijks geldt voor het gebruik van de woorden ‘nabestaanden’ en ‘achterblijvers’. Sommige mensen voelen zich meer thuis bij het eerste woord, anderen hebben een voorkeur voor ‘achterblijvers’. Voor mij is de betekenis van die woorden niet zoveel anders: jij bent zowel degene die achterblijft op deze wereld terwijl je dierbare weg is, als degene voor wie er een leven voor en eentje na het overlijden is. En dus besta je na het overlijden (na-bestaan). Daarom heb ik ervoor gekozen om in dit boek deze termen door elkaar heen te gebruiken.

Voor veel mensen die ik spreek, is de confrontatie met de dood een periode waarin zij hun eigen leven tegen het licht houden en herijken. Dat kan veel moois opleveren. En tegelijk brengt het vaak ook veel extra onrust mee in een toch al turbulente periode. Ik hoop dat dit boek je helpt om meer zicht te krijgen op waar je doorheen gaat, dat het je rustiger maakt in je hoofd en hart. En misschien brengt dit schokkende, pijnlijke verlies je naar een herwaardering van het leven en dat van jezelf in het bijzonder.

*Hanneke van de Plassche*

## *Hoofdstuk 1*

# Rouw, de natuurlijke reactie op verlies

Waarschijnlijk heb je dit boek opengeslagen omdat je achterbleef nadat iemand die je lief was plotseling overleed. Dat kan voelen alsof je in een ongekende storm terechtgekomen bent. Misschien is het voor jou op dit moment nog heel vers en actueel, zijn er nog veel onduidelijkheden en ben je op zoek naar informatie en antwoorden. In dit hoofdstuk komen een aantal onderwerpen aan de orde die ik vaak bespreek met de mensen in mijn praktijk. Te beginnen met wat er na het overlijden van een dierbare met jezelf gebeurt: wat is rouw, hoe werkt dat in je lichaam, je geest, je leven? En vervolgens gaat het in dit hoofdstuk over wat je als nabestaande kunt ervaren in je sociale leven en bij de praktische dingen die van je verlangd worden terwijl je nog bezig bent de schok te verwerken.

## De eerste schok

Er zullen ongetwijfeld veel vragen en gedachten door je hoofd razen. En die kunnen op bepaalde momenten in je leven opeens ook weer heel scherp en aanwezig

zijn. Vragen over het overlijden zelf: Wat is er allemaal gebeurd? Heb ik in de aanloop naar het overlijden iets gemist? Had ik dingen anders kunnen doen waardoor iemand er nu nog zou zijn? Wat als...

Dit zijn moeilijke en impactvolle vragen die lange tijd in je hoofd kunnen blijven rondzingen. Daarnaast kun je ook met vragen zitten over jezelf en hoe je je voelt: Waarom ben ik zo allesoverheersend moe? Hoe kan het dat ik om de haverklap afspraken vergeet en ik me nog geen paar minuten op een taak kan concentreren? Gaan het schuldgevoel, de diepe leegte en het gevoel in een andere wereld te leven ooit weer over? Wordt de pijn ooit minder?

Wellicht herken je ook dat je vaker de controle over je emoties verliest. Dat je bijvoorbeeld staat te schreeuwen op straat als iemand tegen het verkeer in rijdt. Of dat je allerlei gevoelens en gedachten hebt die je helemaal niet van jezelf herkent: ben je van nature een optimistisch mens, nu voel je je somber en terneergeslagen. Zelfs zo dat het leven minder – of zelfs geen – waarde meer voor je heeft, vriendschappen door je vingers glippen of de liefde niet meer is wat het was.

Allemaal ervaringen die je behoorlijk uit balans kunnen brengen, maar wees gerust: het is heel normaal dat je dit soort dingen denkt en voelt. Een impactvol verlies kan je – voor lange of korte tijd – behoorlijk uit balans brengen. Deze disbalans wordt versterkt als het overlijden onverwacht is. Het is dus niet raar wanneer je allerlei intense en overheersende gevoelens en gedachten hebt. Die je ook nog eens niet herkent van jezelf. Door een rouwproces gaan betekent ook dat je (kanten van) jezelf (opnieuw) ontdekt.

In al die chaos, met z'n ups en downs, is het goed om je steeds weer te realiseren dat rouwen een natuurlijk proces is. Volg je intuïtie, je natuur en bied geen verzet tegen de golven. Zowel omhoog – als je zin hebt in een feestje, om te sporten, te werken, mensen te ontmoeten – als omlaag wanneer het je ontbreekt aan energie voor wat dan ook en je graag alleen wilt zijn.

*'Ik heb nu wel volledig omarmd en geaccepteerd dat hij er niet meer is. Ik kan meer genieten van en stilstaan bij kleine dingen. Ik ben dankbaarder voor wat er is.'* SASKIA BAKKER

## Rouw, een natuurlijk proces

Rouwen is een heel normale, natuurlijke, reactie op een ingrijpend verlies. En net als alle natuurlijke reacties, heeft rouwen een functie. Zoals het pompen van extra bloed naar spieren en longen bij een intensieve sportprestatie, de reflex om je ogen te sluiten als er iets in je gezicht komt, tranen die opwellen als je iets verdrietigs ziet of hoort. Dit zijn voorbeelden van intuïtieve, biologische reacties op een situatie of gebeurtenis. Als je deze reacties wegduwt – bijvoorbeeld omdat je bang bent voor de mening van anderen – levert dat stress op voor lichaam en geest.

Hetzelfde geldt voor rouwen. Alle lichamelijke en emotionele reacties die je voelt na het overlijden van iemand die je dierbaar is, hebben een functie in het rouwproces. Slapeloosheid, concentratieverlies, vergetachtigheid, hoofdpijn, gebrek aan eetlust... er is een



eindeloze lijst van reacties die mensen kunnen ervaren. Deze negeren of wegduwen levert stress op voor je lichaam en geest. Meestal uit die stress zich niet direct, omdat je incasseringsvermogen ongekend groot is.

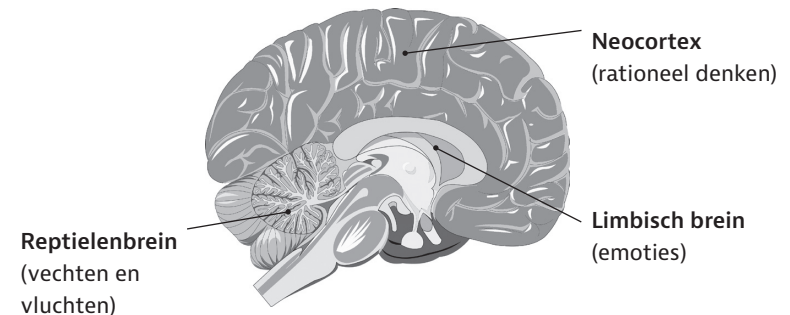
Op lange termijn echter, gaan je lichaam en geest toch protesteren. Je krijgt last van lichamelijke, psychische en/of emotionele klachten die je niet (meer) kunt plaatsen en ook niet meer relateert aan het verlies van lang geleden. Denk aan oververmoeidheid, overspannenheid, somberheid, langdurige hoofdpijn en gebrek aan eetlust. Realiseer je dan dat dit tekenen van (uitgestelde) rouw kunnen zijn. Niet zelden komen mensen bij de huisarts en/of bedrijfsarts met vergelijkbare klachten, die dan onterecht, maar begrijpelijk, denken aan een burn-out of depressie, zonder dat ze de rouw signaleren.

*'Ik heb enorme pijn in mijn borst gehad: hartenpijn. Alsof mijn hart brak.'* JUSTINE BRIËT

## Rouwen in de hersenen

Op een schokkende gebeurtenis, ook een (plotse) overlijden, kunnen onze hersenen reageren alsof we ons in een gevaarlijke situatie bevinden: vechten, vluchten of verlammen. Als iemand die dicht bij je staat overlijdt, levert dat gevaar op in de zin van onzekerheid over de toekomst. Velen brengen dit onder woorden als: 'de grond zakte onder mijn voeten vandaan'. Als je je dat letterlijk voorstelt, snap je dat het bericht van overlijden de hersenen in staat van gevaar brengen. Het

reptielenbrein reageert instinctief op dit gevaar door te vechten, vluchten of verlammen.



**Vechten** Er zijn mensen die heel boos of zelfs agressief kunnen reageren op de persoon die het overlijden aan ze bekendmaakt. Of, en dat horen we regelmatig in de media, mensen treden een hulpverlener agressief tegemoet. Hoewel dit natuurlijk ongewenst gedrag is, kunnen we het in dit perspectief misschien beter begrijpen: het is vaak geen bewust gedrag, maar een instinctieve reactie op gevaar.

**Vluchten** Andere mensen willen zo snel mogelijk weg uit de situatie of het gesprek waarin het overlijden duidelijk wordt. Ze rennen het huis uit, vluchten naar boven of stappen in de auto en gaan rijden. Weg van het gevaar. Omdat hun brein instinctief aangeeft dat het gevaar te groot is om te blijven. In dit geval niet omdat je werkelijk moet vrezen voor je leven, maar omdat de schok en het verdriet te groot zijn om aan te kunnen.

**Verlammen** En ten slotte kunnen mensen bij het bericht dat een naaste is overleden ook verlamd raken.

De uitspraken ‘ik stond aan de grond genageld’ en ‘het ontnam me de adem’ geven een goed beeld wat dat verlammen van schrik betekent. Ze kunnen soms letterlijk niet bewegen, de adem stopt zelfs echt een paar tellen. Naast lichamelijk kunnen achterblijvers ook geestelijk verlammen; ze kunnen niet meer nadenken of uit hun woorden komen.

*‘Ik moet als politieagent vaak langs bij families om slecht nieuws te brengen. Reacties zijn heel wisselend. Mensen kunnen me aanvliegen of rennen weg na het bericht.’* HENK DE MAN

Als de eerste schok voorbij is schakelen de meeste mensen automatisch over van het reptielenbrein naar het limbisch systeem en de neocortex.

Het limbisch systeem – ook wel het zoogdierenbrein genoemd – staat bekend als het emotionele deel van de hersenen en omvat alles wat met emoties en affectiviteit te maken heeft. Het omvat het hele scala aan gevoelens, van liefde en genegenheid tot verdriet en angst. Hier bevindt zich ook je emotionele geheugen, zodat je vanuit de herinnering kan putten om te herhalen of vermijden wat genot geeft of pijn doet.

De functie van het limbische systeem na de eerste schok is dat je verdriet en pijn voelt, dit kunt delen met anderen, maar ook dat je gevoelens van troost kunt ervaren.

De neocortex is het deel van onze hersenen waar het denken plaatsvindt. Het zorgt ervoor dat we informatie bewust kunnen verwerken en dat we kunnen redene-

ren. Dit hersengedeelte wordt dan ook vaak ‘het menselijk brein’ genoemd: het denken onderscheidt ons van alle andere levende wezens op aarde. De neocortex zorgt ervoor dat we zaken kunnen regelen, plannen en uitvoeren. Het helpt je bij het rouwproces doordat je je bijvoorbeeld met plannen aan een nieuwe werkelijkheid kunt aanpassen.

*‘Ik heb in die eerste dagen heel erg gestotterd. Het was te groot om erover te vertellen.’* KIKI BAKKER

## De virtuele breinkaart

Hoe je brein zich aanpast aan die nieuwe werkelijkheid waarin je dierbare niet meer fysiek aanwezig is, beschrijft Mary-Frances O’Connor in haar boek *Het rouwende brein*. Tijdens je leven bouw je in je hersenen een soort virtuele kaart: alle informatie en ervaringen die je opdoet worden daarin verzameld en dat maakt dat je door het leven kunt navigeren zonder dat je alles steeds voor de eerste keer hoeft te doen.

Zie het als in het donker de weg vinden in je huis. Je weet waar alles staat, waar de muren en de deuren zijn, et cetera. Net zoals je weet wie er om je heen staan, waar ze wonen, wat ze doen, hoe ze reageren. Alle ervaringen in je leven worden opgeslagen op die virtuele kaart. Je brein vertrouwt dan ook volledig op deze virtuele kaart.

Natuurlijk maakt het brein hierin weleens foutjes: de virtuele kaart komt niet altijd overeen met de werkelijkheid. Op dat moment schakelt het brein over naar

de binnenkomende audiovisuele informatie: wat zie ik, wat hoor ik? Aan de hand daarvan past het brein zich aan. Maar niemand verwacht dat de eettafel plotseling gestolen wordt, net zoals je niet verwacht dat je geliefde plotseling overlijdt.

Rouw is voor het brein een hartverscheurend en pijnlijk probleem om op te lossen. De virtuele kaart klopt niet meer met de werkelijkheid en het kost de hersenen een hele tijd om deze kaart aan te passen omdat er zoveel kleine en grote gewoontes mee gemoeid gaan. Hierdoor kun je bijvoorbeeld nog lange tijd de telefoon pakken om iemand op te bellen of een bericht te sturen, of rijd je na je werk op je virtuele breinkaart naar het huis van je overleden dierbare en pas als je daar aankomt wordt duidelijk dat de breinkaart niet overeenkomt met de werkelijkheid. Het brein moet leren dat je geliefde zowel voor altijd afwezig is, als voor altijd aanwezig. Dat is een verwarrende opdracht en je snapt misschien dat het wel even kan duren voordat de breinkaart daar een goede weg in heeft gevonden.

Ondertussen begrijp je wel dat er veel in onze lichaam en geest gebeurt bij een overlijden – en zeker als dat onverwacht was. Maar ook dat we daar niet altijd bij stil (kunnen) staan. Daarom wil ik je op het hart drukken om zo veel mogelijk van wat je meemaakt en ervaart te zien als normale reacties van je lichaam en geest op een abnormale gebeurtenis: het plotselinge overlijden van iemand die je dierbaar was. En ook om je vooral door je lichaam en je geest te laten leiden door het proces van rouw, ongeacht wat anderen ervan denken of vinden, of wat je eigen oordeel erover is.

Intuïtief weten lichaam en geest heel goed wat voor jou de juiste manieren zijn om te rouwen: snel weer aan het werk gaan of juist niet; veel vrienden en familie zien of juist niet; fanatiek sporten of beter een rustige wandeling enzovoort. Hoe dichter je bij de intuïtieve reacties van je lichaam en geest blijft, hoe ‘eenvoudiger’ het rouwproces zal zijn. Ten eerste omdat je je niet verzet en geen weerstand biedt tegen die reacties en ten tweede omdat die behoeftes van lichaam en geest ergens goed voor zijn: ze begeleiden je door dit – soms zeer moeizame – proces heen. Dat brengt me bij een van de belangrijkste boodschappen die ik je mee wil geven: rouw is een natuurlijk, instinctief proces, dus iedereen kan het.

Dat neemt niet weg dat er momenten zullen zijn in dit proces dat je het licht niet ziet aan het einde van de tunnel en wel wat hulp kunt gebruiken.

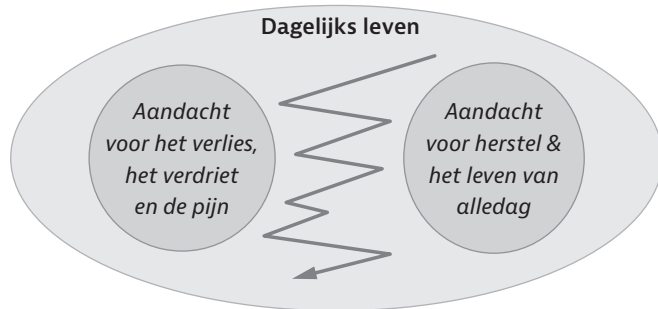
Dat het soms goed is als je de lat wat lager legt en je verwachtingen tempert. De maakbaarheid van geluk en succes, die zich in onze samenleving heeft genesteld, zijn nu niet het goede uitgangspunt voor jouw leven. Je hebt verdriet en pijn en die laten zich niet altijd verenigen met geluk en succes. Het is belangrijk dat je kunt accepteren dat je – soms een heel lange tijd – geen gevoelens van geluk ervaart. En dat dit past bij wat je hebt meegemaakt en waar je doorheen gaat.

Maar... verlies niet het vertrouwen in je lichaam en geest, ze helpen je om dit grote verdriet met je mee te leren dragen. Je bent veerkrachtiger dan je denkt.

## Heen-en-weer slingeren tussen verdriet en alledaagse dingen

Als rouwende beweeg je je constant heen-en-weer tussen aandacht voor het verlies en aandacht voor het herstel. Zeker in de eerste fase van het rouwproces slinger je dagelijks wel ontelbare keren van het een naar het ander. Het gaat automatisch, je hebt er haast nog geen controle over. Het ene moment sta je in de supermarkt je boodschappen te verzamelen, het volgende moment steek je de sleutel in het slot om je huis in te gaan en overvalt het verdriet je. Het ene moment maak je een plan voor de komende vakantie, het volgende moment voel je een slag in je gezicht als je je realiseert dat je tijdens die vakantie iemand zult moeten missen.

Dit komt terug in het duale procesmodel, ontwikkeld door Margaret Stroebe en Henk Schut, dat veel inzicht geeft in het proces van rouw. Het is alsof je in twee werelden leeft en in beide is het keihard werken. Niet gek dus dat je je allesoverheersend moe voelt. En dat je hersenen zo in beslag worden genomen door dit heen-



Duale procesmodel van Stroebe en Schut

en-weer geslinger dat je constant dingen vergeet en je maar nauwelijks op iets kunt concentreren.

Constant dingen vergeten en je niet goed kunnen concentreren kunnen je een groot gevoel van machteloosheid geven en gebrek aan overzicht in je leven. Maar als je snapt dat dit heen-en-weer slingeren tussen verdriet en het leven van alledag constant doorgaat en dat dat proces veel van je vraagt, helpt dit misschien al om je er minder moedeloos of gefrustreerd over te voelen.

En wat je misschien ook kan helpen is het besef dat aandacht hebben voor beide werelden niet alleen belastend, maar ook belangrijk is. Zie het als een roei-tocht: als je met één spaan roeit (oftewel aandacht hebt voor slechts één van de twee werelden), zul je in rondjes dobberen. Maar als je met beide roeispanen roeit, ga je vooruit.

Het heen-en-weer slingeren wordt na verloop van tijd minder, en vooral minder grillig. Je zult merken dat het eenvoudiger wordt om langere tijd aan de kant van herstel te blijven. De twee werelden worden heel langzaam weer één, waarmee je degene die is overleden niet vergeet, maar het gemis en het verdriet integreert in het leven van alledag.

## Herijken van je eigen leven

In de inleiding gaf ik het al aan: het overlijden van iemand die je dierbaar was betekent vaak dat je je eigen leven gaat herijken. Veel dingen komen in een ander daglicht te staan. Ze worden zichtbaarder en belangrijker, of ze komen juist in de schaduw te staan en worden onbelangrijk. Het kan zijn dat daar ook zaken tussen