

Dinsdagconferentie 21 april 2015 'Verlieservaringen'

Kees Scheffers is de begeleider bij deze Dinsdagconferentie over 'Verlieservaringen'.

Hoe gaat iemand met een ingrijpende en verdrietige ervaring om? Inleiding 'De Leegte' een tekst van Dietrich Bonhoeffer. Een deelnemer vertelt over het verlies van haar moeder kort geleden en hoe deze tekst bij dat overlijden heeft geholpen. Die tekst vertelt iets over de leegte die ontstaat en dat geeft troost.

Rouw hoort bij verlies. Er zijn verschillende vormen van verlies: het verlies van een dierbare, verlies als je moet verhuizen naar een verpleeghuis, verlies van gezondheid, verlies van mobiliteit, ook oud worden is zo een verlies. Rouw is telkens anders maar de essentie van leven is dat je verbonden bent met anderen, anderen maken deel uit van je persoon. Rouw is voor iedereen anders: het is anders als je een kind verliest dan als je naar het ziekenhuis moet, of wanneer een collega ziek is.

Elisabeth **Kübler-Ross** ontwikkelde een vijf fasen rouwmodel. Daar wordt tegenwoordig minder over gesproken, omdat zo'n proces bij ieder anders verloopt. Haar verdienste is het o.a. dat zij de verschillende gevoelens en reacties die mogelijk zijn in een rouwproces verwoordt, zoals: ontkenning, opstandigheid, marchanderen, depressie, verdriet, boosheid en vaak ook aanvaarden. Verdriet verwerken is arbeid! Het kost veel energie. Daarom zie je ook vaker dat na het overlijden van een dierbare de ander lichamelijk ziek wordt, zo uit zich het in de rouw zijn.

Manu **Keirse** – *Helpen bij verlies en verdriet*, Lannoo 2003 19^e druk. Hij is een autoriteit op het gebied van verlies en rouw. Hij zegt 'Verdriet is normaal gedrag als mensen van elkaar houden'. Hij onderscheidt 4 taken bij verlies en rouw: 1. Aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies, het verlies onder ogen zien 2. het ervaren van de pijn van het verlies: de enige weg is recht door de pijn heen, de lege plek aan tafel, de verjaardag die geen verjaardag is. Het verdriet inweven in je levensweg; 3. aanpassen aan de wereld zonder die ander o.a. door het steeds maar weer kunnen vertellen over de overledene; 4. Een nieuwe plaats geven aan de overledene en leren opnieuw van het leven te houden. De overledene kan op een andere wijze aanwezig zijn in dit leven als bron van inspiratie en kracht. Het duurt soms jaren om zover te komen daarbij is belangrijk: alle aandacht hebben voor gevoelens en het leven weer oppakken en het verdriet uiten.

Twee andere begrippen: **loslaten en vasthouden**. Loslaten van het directe contact, dat is voorbij. Onderlinge uitwisseling van ervaringen is opgehouden. Het geeft een gevoel van pijn, gemis en leegte telkens raken aan die pijn leidt uiteindelijk tot uitdoving van het grote verdriet. Ja: vasthouden aan de betekenis die de ander had, de goede herinneringen. Niet: doen alsof de ander nog leeft (bijvoorbeeld uit angst voor de leegte), angstvallig willen leven in de geest van de overledene, geldt ook voor beloftes die men doet.

Er ontstaat irritatie over de schema's en de rijtjes. Kees staat juist op het punt om te vertellen dat Marinus **van den Berg** zegt dat het er veel meer om gaat dat de rouwende zijn verhaal kan vertellen. Luisteren naar dat verhaal is een belangrijke taak voor de omgeving. Reactie: het eerste jaar na het overlijden is een magisch jaar als je dat afgerond hebt heb je alles een keer meegemaakt zonder die ander. Soms is het tweede jaar erger. Een ander: het is belangrijk om een plek te hebben waar je naar toe kunt gaan. Een ander: je ervaart de tijd anders, je wil graag delen, het verbindt, je ontdekt wie je echte vrienden zijn. Belangrijk is jezelf mogen en kunnen zijn. Het is goed om je levensverhaal te kunnen vertellen.

Marinus **van den Berg** heeft een kaartje getekend van een landschap waarin je verkeert in de tijd van rouw. Het heet Terra Incognita. Je hebt geen vaste grond onder je voeten je gaat van eiland naar eiland. Luisteren is dan een activiteit waarbij je de intentie moet hebben om te willen begrijpen en dat vraagt ook vertrouwdsheid met de persoon.