

# Omgaan met verlies: praten is de sleutel



© thinkstock.

**Dat het leven voor anderen zomaar verdergaat terwijl jij net iemand verloren hebt, is erg confronterend. Nochtans betekent dat niet dat het je omgeving koud laat, alleen weten ze vaak niet hoe te reageren. Rouwbegeleider Geert Hulselmans geeft advies.**

## **Wat vrienden, familie en kennissen kunnen betekenen**

### **Er valt niets te doen**

Geert Hulselmans, rouwbegeleider: 'Heel wat mensen worstelen met de vraag hoe ze iemand in rouw kunnen helpen. Het is een typisch menselijke reactie om te verlangen dat de ander het goed heeft, om als het ware een oplossing te zoeken voor het probleem. Nochtans valt er niets te doen. Je kan noch een oplossing bieden, noch de pijn wegnemen. Daarbij komt dat een rouwende dat ook helemaal niet wil. Wat hij nu doormaakt is voor hem erg belangrijk en bovendien essentieel in het verwerkingsproces. Als buitenstaander hebben we eigenlijk niet het recht om dat weg te willen nemen. Die doe-reflex is weliswaar goedbedoeld maar overbodig. Het legt ook een aantal angsten bloot: angst om de pijn onder ogen te zien, angst om de andere te kwetsen, om zelf met een verlies geconfronteerd te worden ... Ook als buitenstaander moet je omgaan met wat er gebeurd is. Naar mijn gevoel is er dikwijls nood aan meer erkenning.'

### **Bied praktische hulp aan**

Geert Hulselmans: 'Een rouwproces laat zich niet oplossen, maar je kan toch vragen of je iets kan doen. Eten maken, boodschappen doen ... het zijn noodzakelijkheden waarvoor een rouwende meestal geen energie vindt. Praktische hulp kan welkom zijn. Wil je graag helpen, zeg dan wat je precies wil doen. Stel voor om verse soep te brengen en benadruk dat je het met plezier doet. Het is aan de andere om er al dan niet op in te gaan.'

### **Belangrijke data**

Geert Hulselmans: 'Een berichtje, telefoontje of kaartje op de sterf- en verjaardag kan voor een rouwende erg steunend zijn. Het toont aan dat je nog aan de overledene denkt, en dat is iets wat voor nabestaanden heel waardevol is. Dat de herinnering aan hun dierbare in leven gehouden wordt, is voor hen erg belangrijk.'

### **Geen loze woorden**

Geert Hulselmans: 'Ik bel je nog wel' of 'Ik spring binnenkort even binnen'. Zulke beloften worden snel gemaakt

maar helaas zelden nagekomen. Dat heeft meestal niet met onwil te maken. Ook hier speelt angst een belangrijke rol: angst voor de confrontatie met de rouwende, omdat je niet weet hoe te reageren ... Dat is begrijpelijk, maar kan voor iemand in rouw erg teleurstellend zijn. Als je er voor iemand wil zijn, zorg er dan voor dat je er echt bent. Daarvoor heb je trouwens geen woorden nodig. Je kan evengoed even binnenspringen en wat gezelschap bieden. Vertel de andere dat je niet goed weet wat te zeggen. Je zal gegarandeerd horen dat dat niet erg is en dat het deugd doet dat je er bent. Iemand in rouw heeft meestal vooral nood aan gemeente nabijheid. Nabijheid en echtheid zijn voor mij de twee sleutelwoorden bij rouw. Voel je niet de drang om er voor de andere te zijn of handel je eerder uit verplichting, laat het dan. Stuur dan liever een kaart om te laten weten dat je aan hem denkt.'

### **Volg je hart**

Geert Hulselmans: 'Voor buitenstaanders kan het moeilijk zijn om de confrontatie met een rouwende aan te gaan. Wanneer breng je het onderwerp ter sprake en wanneer niet? De schrik om het de andere moeilijk te maken, zit er vaak dik in. Ik ben ervan overtuigd dat je moet doen wat je hart je ingeeft. Als je voelt dat je iets moet doen - niet met je hoofd maar met je hart - doe het dan. Vraag hoe hij zich nu voelt, of je iets voor hem kan doen. Het is dan aan de andere om daar op te reageren. In dit hele communicatieproces heeft ook de rouwende zijn verantwoordelijkheid op te nemen. Het is aan hem om duidelijk te maken wat hij nodig heeft: wil hij er graag over praten of liever niet? In dat laatste geval mag hij dat ook aangeven zonder dat jij dat persoonlijk hoeft te nemen. Daar wringt vaak het schoentje. In onze cultuur zijn we heel gevoelig voor dergelijke situaties. Als iemand zegt dat hij het er liever niet over heeft, dan denken we al snel dat we iets verkeerd gezegd hebben. We creëren als het ware ons eigen verhaal. Zulke misverstanden kunnen tot spanningen leiden, die met een goede communicatie vermeden kunnen worden.'

### **Blijf weg van dooddoeners**

Geert Hulselmans: 'Je moet het loslaten' of 'Probeer het een plaats te geven' zijn enkele voorbeelden van typische dooddoeners die een rouwende dikwijls te horen krijgt. Het zijn holle woorden waar een rouwende niets mee kan doen. Hoe doe je dat, iets een plaats geven? Daarbij komt dat een rouwende de overledene ook helemaal niet wil 'loslaten'. Loslaten lijkt alsof je hem vergeet, terwijl aanvaarden impliceert dat je vrede hebt met wat er gebeurd is. Dat druist in tegen wat een rouwende voelt. Dat je de overledene moet loslaten is trouwens een mythe. Het gaat net over je opnieuw verbinden, over op zoek gaan naar een herinnering die je je hele leven met je meeneemt. Woorden als 'loslaten', 'aanvaarden', 'een plaats geven' worden met de beste bedoelingen uitgesproken, maar stuiten vaak op veel weerstand. Blijf er liever van weg. Nog erger zijn uitspraken zoals 'Gelukkig heb je nog twee kinderen' of 'Er zijn ergere dingen in het leven'. En ook al is je raad en advies oprecht, een rouwende heeft er geen boodschap aan.'

### **Neem kwaadheid niet persoonlijk**

Geert Hulselmans: 'Boosheid komt vaak voor in een rouwproces. Als iemand boos op je is, omdat je er te weinig was of niet de steun bood die hij had verwacht, kan dat confronterend zijn. Want hoewel de andere het zo ervaart, was dit wellicht niet jouw bedoeling. Je gaat op jouw manier om met wat er gebeurd is. Er zijn geen daders in dit verhaal, maar een eerlijke communicatie kan pijnlijke situaties wel vermijden. Door zelf te vragen wat de andere precies dat gevoel gaf, kan je opnieuw een dialoog creëren. Wist je niet goed hoe te reageren, zeg dat dan ook. Sta open voor de gevoelens van de andere. Door er open over te praten leer je niet alleen van elkaar, maar werk je ook aan een hechtere relatie. Oprechte communicatie is niet makkelijk, maar enkel zo kan je vooruitgaan.'

### **Wat collega's en werkgevers kunnen betekenen**

#### **Reageer**

Geert Hulselmans: 'Dikwijls hoor ik van rouwendenden dat ze weinig steun ervaren op het werk. Collega's vragen niets, de werkgever weet niet hoe te reageren dus zegt maar niets ... Het gebeurt helaas erg vaak, zonder dat ik daarbij enig verwijt maak. Ook in een werksituatie speelt angst een grote rol. Angst dat jouw vraag je collega aan het huilen brengt en er zo een moeilijke situatie ontstaat, angst voor de confrontatie met zijn verdriet ... Maar niet

reageren is vaak de trigger voor kwaadheid en teleurstelling. De rouwende krijgt het gevoel dat zijn verlies niet erkend wordt. Als het lijkt alsof iedereen er de ogen voor sluit, zit iemand binnen de kortste keren weer thuis. We hebben in onze maatschappij onvoldoende geleerd hoe om te gaan met rouw, terwijl het echt niet moeilijk is. Je hoeft zelfs niets te zeggen. Een warme blik, een hand op de schouder ... kan voldoende zijn om aan te geven dat je met de andere begaan bent. Kleine dingen, zoals een werkgever die aangeeft dat het oké is om even apart te gaan zitten als het moeilijk gaat, kunnen een wereld van verschil maken. Het geeft de rouwende het gevoel dat zijn emoties er mogen zijn, dat hij ze niet voortdurend hoeft tegen te houden. Dat is belangrijk, want door er krampachtig tegen te vechten ontstaan er spanningen die vroeg of laat escaleren.'

### **Informeer je**

Geert Hulselmans: 'Echt begrijpen wat de ander doormaakt, kan je nooit. Zelfs niet als je zelf al iemand verloor. Je kan het alleen erkennen, toelaten dat het er is. Wil je er meer over te weten komen of er beter mee leren omgaan, dan kan dat op heel wat manieren. Als rouwtherapeut hopen we dat ook de omgeving van een rouwende de stap zet om een boek te lezen of een vorming bij te wonen. Ook op het internet kan je trouwens heel wat informatie vinden. Helaas merken we nog steeds dat vooral rouwendenden actief op zoek gaan naar informatie. Binnen de zorgsector wordt er gelukkig steeds vaker gespecialiseerde vorming aangeboden, maar in andere sectoren gebeurt dat helaas nog weinig. Dat is jammer, want steun en erkenning vanuit de omgeving zijn erg belangrijke factoren in een verwerkingsproces.'

### **Wat je als rouwende zelf kan doen**

#### **Het is normaal**

Geert Hulselmans: 'Rouwenden hebben dikwijls het gevoel dat wat ze ervaren niet normaal is. Ze denken dat ze gek worden. Nochtans is het normaal dat een rouwproces heel wat tijd vraagt en met heftige, langdurige emoties gepaard gaat. Terwijl het in andere culturen net aangemoedigd wordt om te roepen en te schreeuwen bij een verlies, hebben we in onze samenleving eerder de neiging om hevige emoties te onderdrukken. Maar al te vaak krijgen rouwendenden bij een pril verlies kalmerings- middelen voorgeschreven, terwijl het net cruciaal is die gevoelens - hoe heftig ze ook zijn - te uiten. Je kan een rouwproces niet negeren. Vroeg of laat moet je er door - ieder op zijn tijd en manier - ook al is het soms zelfs pas jaren later.'

#### **Neem een vraag voor wat ze is**

Geert Hulselmans: 'Vragen zoals 'Hoe gaat het?' voelen vaak aan als een slag in het gezicht. Alsof de andere niet weet dat het moeilijk gaat. Bovendien verwachten we 'goed' als antwoord, bij een andere reactie schrikken we. Dat zo'n vraag je kwaad maakt, is begrijpelijk, maar tracht ze te nemen voor wat ze is. Geef jezelf tien seconden vooraleer je antwoordt. Je hoeft niet altijd eerlijk te zijn, maar wees je ervan bewust dat je met 'oké' bepaalde verwachtingen creëert. Komt de vraag van een collega, dan kan je ook zeggen dat het niet zo goed gaat, maar dat je komt werken om je gedachten te verzetten. Zo schep je geen verwachtingen en weet de ander hoe het zit. Eerlijkheid werkt het best, maar jij bepaalt hoe je je daarbij voelt. Ben je liever selectief in je antwoorden, dan is dat ook prima.'

#### **Kwaadheid is duur**

Geert Hulselmans: 'Als iemand die je belangrijk vindt er net nu niet is, roept dat teleurstelling en kwaadheid op. Hoewel die emoties terecht zijn, noemen we dat dure emoties. Ze leveren niets op en zijn eigenlijk een uiting van een andere emotie: verdriet. Verdriet omdat net die persoon die je graag bij je hebt er niet is voor jou. Heel vaak leidt dat tot situaties waarbij het contact volledig verbroken wordt. Als rouwende zelf het initiatief nemen is niet evident, want dat druist compleet in tegen je gevoel. Jij beleeft nu een vreselijke tijd. Waarom zou je dan zelf de eerste stap moeten zetten? In iedere relatie hebben beide partijen echter een gedeelde verantwoordelijkheid. Heb je nood aan contact, probeer dan om je trots opzij te zetten. Zeg hem dat je het jammer vindt dat je hem niet gehoord of gezien hebt, omdat je er wel behoefte aan had. Door eerlijk te zijn ontstaat er weer een dialoog. Laat de andere ook zijn verhaal doen. De kans is groot dat hij niet goed weet wat hij verkeerd deed of niet wist hoe ermee

om te gaan. Met een oprechte communicatie kan je de andere bewust maken van de impact van zijn woorden of handelingen, en kan hij er ook iets mee doen.'

### **Lotgenoten**

Geert Hulselmans: 'Lotgenotengroepen helpen niet altijd - niet iedereen voelt zich goed in groep of heeft behoefte om zijn gevoelens te delen - maar heel wat rouwenden ervaren die contacten als erg steunend. Iedereen heeft weliswaar een ander verhaal, maar kan zich wel voorstellen wat de andere doormaakt. Je verdriet mag er gewoon zijn. Dat maakt zo'n groepen heel bijzonder. Je verlies wordt er erkend, zonder dat iemand ervan schrikt, je veroordeelt of iets verwijt. Horen hoe anderen hun rouw beleven, wat hen helpt of hoe zij ermee omgaan, kan ook helpen om zelf stappen te zetten in je rouwproces.'

### **In de schoenen van de andere**

Geert Hulselmans: 'Ook als rouwende heb je ooit een periode gekend waarin je nog nooit een overlijden meegemaakt had, waarin ook jij wellicht wat bang was voor het thema. Door je opnieuw in de situatie van toen te verplaatsen, begrijp je misschien beter hoe moeilijk het voor anderen kan zijn om met de situatie om te gaan. Bij een pril verlies ligt dat moeilijk, maar wie al wat verder staat in zijn rouwproces kan dat vaak wel. Het kan een oogopener zijn om teleurstellingen en misverstanden in een ander daglicht te plaatsen.'

### **Volg je behoeften**

Geert Hulselmans: 'Soms wil je graag over je verlies praten, op andere momenten liever niet. Dat is prima. Ga voor jezelf na wat je nodig hebt en durf daar eerlijk over te zijn. Zeg de andere dat je het waardeert dat hij erover begint, maar dat je het er nu liever niet over hebt. Het is aan de andere om die boodschap niet persoonlijk te nemen. Dat geldt ook andersom. Als iemand niets aan je vraagt, betekent dat niet dat hij er niet aan denkt. Je kan ook zelf aangeven dat je er graag over wil praten. In onze cultuur zijn we erg goed in het invullen van scenario's: 'Zie je wel, hij denkt er niet aan' of 'Ik zal hem maar niet lastigvallen'. Je omgeving redeneert trouwens dikwijls op dezelfde manier: 'Ik zal het maar niet moeilijker maken door erover te beginnen'. Vertrek vanuit je eigen noden in plaats van zelf in te vullen wat de andere denkt.'