



Als je iemand verliest.

Als je iemand verliest waarvan je zielsveel houdt, verandert je wereld plotsklaps. Sommige mensen beschrijven het als een donkere tunnel, waarbij je je af kunt vragen hoe je daar weer uit komt.

Overleven

Er is geen keus, het is overleven; doorgaan op de automatische piloot. Het duurt vaak een tijdje voordat je beseft wat er is gebeurd. De lange tunnel is er één met vallen en opstaan. Daarin is het prettig als er af en toe iemand een stukje met je meeloopt.

Deze periode staat in het teken van voelen. Pijn, verdriet en boosheid voelen over de situatie waarin je ongevraagd terecht bent gekomen. "Waarom is mij dit overkomen? Hoe lang duurt het nog voordat ik hieruit ben en doe ik het wel goed?" Dit zijn heel normale vragen.

Onvoorspelbaar

Je zult merken dat periodes onvoorspelbaar blijken. Op sommige momenten gaat het 'best' goed, maar andere momenten lijken onbegaanbaar. Zo onbegaanbaar dat je er moedeloos van kan worden. Zo kun je vaak terugdenken aan vroeger, toen alles nog 'gewoon' was, maar daarin ook opgeschrikt worden, omdat je soms merkt dat je nauwelijks verder bent gekomen. Maar ook hier is geen keus. Stap voor stap ga je door.

De periodes waarin moedeloosheid de boventoon voert lijken minder te worden. Ze blijven er wel, maar worden milder en de periodes er tussen worden langer. Er zitten meer stukken in die gericht zijn op de toekomst.

Zo staat in de beginperiode het verdriet op de voorgrond. Gaandeweg de maanden/jaren verdwijnt het verdriet ook naar opzij en soms naar achteren. Ineens merk je dat er een sprankje geluk is, dat je zomaar even hard hebt gelachen. Rouw/verdriet beheerst niet meer je hele leven.

En soms....soms is het verdriet er weer even. Omdat er zich bijvoorbeeld een ander verlies in je leven aandient en je "oude verdriet" als het ware weer wordt aangeraakt. Het verdriet heeft soms weer aandacht nodig, voordat het weer naar opzij en achteren kan gaan.

Rouwen achterkant van de liefde

Rouwen is de overgangsfase van het "oude leven" van voor het verlies naar "het nieuwe leven".

Rouwen hoort bij het leven, of je nu wilt of niet. Rouwen wordt ook wel de achterkant van de liefde genoemd. Het is logisch dat je rouwt om iemand die zo dierbaar is geweest. Binnen het gezin rouwt iedereen op zijn eigen manier! Voor het overlijden waren we immers ook verschillend.

Mild zijn voor jezelf

Zelf heb ik gemerkt dat een goede conditie helpt. Goed eten, uitgerust zijn en afleiding zoeken. Wat mij er doorheen heeft geholpen waren:

- opstaan en voldoening proberen te halen uit de dingen die moeten gebeuren.
- buiten zijn, met sport bezig zijn, wandelen
- muziek
- die mensen opzoeken, waarbij ik mezelf mag en kan zijn.
- goed voor mezelf zorgen.

Ria Maes,
Ervaringsdeskundige en rouwbegeleidster