



En wanneer gaat het dan over?

Deze vraag wordt vaak gesteld door kinderen/jongeren/volwassenen, die te maken hebben met het verlies van iemand die ze lief is. Hier was ikzelf ook het meest nieuwsgierig naar! Wanneer is het rouwproces klaar? Wanneer voel ik me weer wat vrolijker en kan ik van het leven gaan genieten. Ik ben zo moe van al mijn verdriet..... Zomaar wat willekeurige uitspraken van mensen in rouw.

Eigen manier

Er staat geen vaste tijd voor rouw. Iedereen doet het op zijn/haar eigen manier en de tijd heelt niet alle wonden. Maar dat het lang duurt, is een ding dat zeker is... Rouwen is het zoeken naar; hoe verder met je leven en stilstaan bij al je rouwgevoelens en gedachtes. Maar ook jouw dierbare verweven in je leven, zodat jij verder kunt naar een "ander normaal".

Hoe lang zo'n rouwproces duurt, is mede afhankelijk van wat er is gebeurd. Hoe is het gebeurd? Wie ben je verloren? Wat is de relatie tot degene die is doodgegaan? Het heeft te maken met hoe je in het leven staat. Hoe gaat jouw omgeving ermee om? Het hangt af van je persoonlijkheid, je karakter, je leeftijd. Het is duidelijk voor iedereen verschillend, heel verschillend.

Achteraf gezien heeft het voor mij wel 5 tot 7 jaar geduurd. Het gaat zo geleidelijk... Mijn man zei na 3 jaar: "Ik denk dat het voor mij niet meer beter wordt, zoals ik me nu voel en erin sta". Terwijl ik toen iets had van: "Het voelt voor mij toch echt nog lang niet goed. Als ik zo verder moet.."

Begeleiding soms nodig

Begeleiding bij rouw is heel soms nodig. Lang niet altijd, vaak is er voldoende eigen kracht. Begeleiding kan nodig zijn als je merkt:

- Dat het verdriet wel heel lang pal voor je blijft staan
- Je langdurig geen of weinig zin meer hebt om je leven te leven.
- Als je jezelf helemaal niet meer snapt, gedurende langere tijd.
- Maar ook als je in het begin van een rouwproces het idee hebt dat je het echt niet meer weet, dat je bang bent 'gek' te worden. Dan kunnen een paar gesprekken vaak ook helpen.

Veel in rouw is "normaal". Gesprekken met mensen om je heen of met professionals kunnen je dan geruststellen waardoor je zelf weer verder kunt. Dit kan ook met lotgenoten zijn; individueel of in een groep.

Ria Maes,
Ervaringsdeskundige en rouwbegeleidster

