

Praktijk Weerschijn geeft alle ruimte aan rouw

Joyce de Bruijn, Rotterdam

De dood heeft de laatste decennia een prominente plek gekregen in de samenleving. Er worden beurzen gehouden waar kekke kisten kunnen worden uitgekozen. Er zijn begrafenisdichters, uitvaartzangers en crematieclowns. Je kunt jezelf laten begraven in een bos. Menig stervende neemt de regie van zijn eigen uitvaart strak in handen en orkestreert een plechtigheid waar hij middels een video-opname postuum zijn verdrietige publiek kan toespreken.

Maar voor de rouw die vaak pas na de begrafenis of crematie in alle hevigheid toeslaat, is nog te weinig ruimte. Meent althans Ineke Koedam, die daar met 'Weerschijn', praktijk voor afscheidsbegeleiding en rouwverwerking, iets aan poogt te doen. "Mensen schrikken vaak van de heftige gevoelens die het gemis veroorzaakt. Voelen zich beschaamd als ze hun verdriet laten zien. Het draait tegenwoordig toch om succes hebben, altijd vrolijk zijn. Praten over verdriet vinden mensen moeilijk. Daar komt die schaamte vandaan."

Vroeger

Vroeger, meent Ineke, was de verwerking van zo'n verlies meer vanzelfsprekend. In sommige kleine gemeenschappen in Nederland is het nog altijd gebruikelijk dat weduwen hun leven lang rouwklere dragen. "Ging er vroeger iemand dood, dan kwam het hele dorp langs. Werden de klokken geluid. Dat gebeurt niet vaak meer. Dat komt door de individualisering, de verstedelijking. Met als gevolg dat we niet meer weten hoe hiermee om te gaan."

Toch is het belangrijk dat rouwproces in al zijn hevigheid te beleven, weet Koedam. "Verdriet heeft namelijk een functie, het geeft aan dat er van binnen iets geheeld moet worden. Geef je je gevoel niet de aandacht die het verdient, dan komt het er op enig moment op een vervormde manier uit. Verdriet kan dan de vorm van verbitterdheid of zelfverwijt krijgen."

Voor mensen die het moeilijk vinden om troost of steun te bieden aan een dierbare die iemand heeft verloren, heeft Ineke 'richtinggevende suggesties' opgesteld. "Elk rouwproces is uniek. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Dat geldt ook voor de duur van het rouwproces. Het is dus onmogelijk om iemand te vertellen hoe hij het precies moet doen."

Toch zijn er aanwijzingen die kunnen helpen, weet Ineke. "Accepteer de emoties van de nabestaanden, vat het niet persoonlijk op als ze bijvoorbeeld boos zijn. Vertel wat de overledene voor jou heeft betekend, maar idealiseer hem of haar niet. Het is belangrijk om iemand te blijven zien zoals hij was. Zo doe je de overledene recht."

Veel achterblijvers kampen met schuldgevoelens. "Had ik maar... Probeer die schuldgevoelens niet weg te praten. Ze zijn namelijk normaal. Elke relatie kent ambivalentie. We maken allemaal fouten, leer die onder ogen te zien. Schuldgevoelens leren je ook iets over hoe je de zaken later zult aanpakken."

Behalve suggesties voor nabestaanden en hun dierbaren, collega's en kennissen, biedt Ineke ook ondersteuning aan mensen die stervende zijn. Ze werkt als vrijwilliger in hospice De Vier Vogels. "Sterven is voor mij de ultieme vorm van transformatie. Wat ik iedere keer leer van stervenden hoe moeilijk het is om los te laten. Mensen vinden het heel moeilijk om te gaan. Een bekend verschijnsel is dat mensen er stiekem tussenuit knijpen wanneer iedereen even de kamer uit is voor een kopje koffie."

Buitenstaander

Dikwijls vinden stervenden het ook bezwaarlijk hun nabestaanden op te zaden met hun eigen emoties. Het verdriet om het aanstaande verscheiden is bij de dierbaren al zo groot. "Mijn rol is dan dat ik ruimte maak voor die angst, boosheid of wanhoop. Ik ben een buitenstaander, word niet gehinderd door de complexiteit van een relatie met de stervende."

De begeleiding van stervenden lijkt op het oog misschien een zware taak, maar Ineke ziet het vooral als een verrijkende en inspirerende ervaring. "Het raakt me wel natuurlijk. Maar ik weet ook dat 't het verdriet van een ander is. Ontroerd zijn is niet erg als je je eigen innerlijk op orde hebt. Sterven is een heel intieme gebeurtenis. Ik vind het een voorrecht om daarbij te mogen zijn."