

HET PAD VAN ROUW IS EEN PERSOONLIJK PAD

***Wie leeft, zal te maken krijgen met verlies.
Dat is jammer genoeg onvermijdelijk.***

Het afscheid moeten nemen van een dierbare, van gezondheid, een liefdesrelatie of een huisdier is emotioneel gezien een van de ingrijpendste gebeurtenissen in ons leven. Vooral het verliezen van een kind, een geliefde of een ouder verstoort je leven en verandert dit voor altijd. Wie een groot verlies meemaakt, krijgt daarna te maken met een intense periode van rouwverwerking. Want rouw roept veel emoties op, en rouwenden belanden vaak in een oncontroleerbare achtbaan van veranderende gevoelens en overweldigend verdriet.

Het pad van rouw is echter niet alleen een verdrietig pad, het is vooral een persoonlijk pad. Iedereen bewandelt het in zijn eigen tempo en zal hierop zijn eigen hartzeer en emoties tegenkomen... én zal ze moeten overwinnen om zich mentaal aan te passen aan de nieuwe werkelijkheid. Lees daarom ook dit boek in jouw eigen tempo, zodat je jouw geest volledig kunt openstellen voor de helende kracht van de troostende woorden, de praktische tips en de hartverwarmende en opbeurende citaten, gedichten en songteksten.



*Verdriet is als de oceaan,
Het komt in golven,
Wegebbend en stromend.
Soms is het water kalm
En soms is het overweldigend.
Het enige dat we kunnen doen,
Is leren om te zwemmen.*

Vicki Harrison



DE VIJF FASEN VAN ROUW

De Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth Kübler-Ross was de eerste die de verschillende fasen van rouwverwerking beschreef. Dat deed ze in 1969 in haar boek *Lessen voor levenden* (origineel getiteld *On Death and Dying*) toen ze werkte als stervensbegeleider. Die fasen zijn ontkenning, woede, onderhandelen, depressie en acceptatie. Ook al doorloopt niet iedereen alle fasen, of niet in de hier beschreven volgorde, toch kunnen ze nuttige hulpmiddelen zijn om in kaart te brengen wat we tijdens een rouwproces voelen.



***De realiteit is dat je voor altijd zult rouwen.
Je komt niet over het verlies van een
dierbare heen; je zult ermee leren leven.
Je zult genezen en jezelf opbouwen rond het
verlies dat je hebt geleden. Je zult weer heel
zijn, maar je zult nooit meer dezelfde zijn.
Je zou ook niet dezelfde moeten zijn,
en dat zou je ook niet willen.***

Dr. Elisabeth Kübler-Ross

HOE TROOST JE IEMAND DIE ROUWT?

Ook al is ieders ervaring met verlies en rouw uniek en ook al duurt elk rouwproces zo lang als het duurt, toch is er één ding universeel bij rouw: na een ingrijpend verlies (welk verlies dan ook) volgt voor de rouwende gegarandeerd een moeilijke en emotionele tijd. Rouwendenden zitten vol emoties en hebben behoefte aan steun en compassie én een luisterend oor. Victoria Alexander, een Amerikaanse schrijfster van historische romans, vat de behoeften van rouwendenden op treffende wijze samen in de volgende uitspraak.

*Er zijn drie behoeften van de rouwende:
Om de woorden voor het verlies te vinden,
Om de woorden hardop uit te spreken,
En te weten dat de woorden zijn gehoord.*

Victoria Alexander



WEEG JE WOORDEN

Als je een rouwende wilt steunen, is het belangrijk om hem of haar te vertellen dat het begrijpelijk en oké is om verdrietig te zijn. Dat alle emoties er mogen zijn en dat jij er bent. Een van de ergste dingen die je iemand die rouwt kunt aandoen, is reageren met clichés, platheid of trivialiteit. Ook al voel je je oncomfortabel met een rouwsituatie en weet je niet wat je tegen de rouwende moet zeggen, clichés hebben meestal een negatief effect en kunnen een rouwende het gevoel geven dat hij of zij niet serieus genomen wordt.

Woorden hebben de kracht om zowel te vernietigen als te genezen. Als woorden zowel waar als vriendelijk zijn, kunnen ze onze wereld veranderen.

Boeddhistische uitspraak



HET OVERLIJDEN VAN EEN HUISDIER

Huisdieren zijn in veel huishoudens een belangrijk onderdeel van het gezin en als ze wegvallen, is dat een ingrijpende gebeurtenis. Mensen zonder huisdieren begrijpen of erkennen dit verdriet niet altijd, maar voor veel dierenbezitters voelt het overlijden van een (huis)dier als een groot verlies. Het valt zwaar om afscheid te moeten nemen van een dierenvriendje, en het overlijden kan een diepgaand effect hebben. Het is voor dierenbezitters dan ook fijn als ze erkenning van hun verdriet ontvangen, en woorden van steun tijdens hun rouwproces, via een kaart of bericht.

WOORDEN VAN TROOST NA

HET OVERLIJDEN VAN EEN HUISDIER

Noem op een kaart of in een bericht altijd de naam van het overleden huisdier. 'Je hebt [naam huisdier] een geweldig leven gegeven en er liefdevol voor gezorgd. Ik denk aan je en steun je in dit verdriet.' 'Buddy [voorbeeldnaam] heeft zoveel mensen blij gemaakt met zijn vrolijke aanwezigheid en vakkundige knuffels. Ik zal het missen om hem te aaien als ik op bezoek kom.' 'Ik zag hoe je van je hond/kat/konijn/cavia/paard [of ander dier] hield, en ik weet dat [naam huisdier] in ruil daarvoor veel van jou hield. Die liefde zal je altijd bijblijven.' 'Ik weet dat je geliefde [naam huisdier] deel uitmaakte van je gezin. Het spijt me voor jullie verlies.'

Iedereen wordt geleerd dat engelen vleugels hebben. De gelukkigen onder ons ontdekken dat ze vier poten hebben.

Jury Nel



GEEN GROTE BESLISSINGEN

Wie rouwt, kan beter geen belangrijke levensveranderende beslissingen nemen. Een rouwperiode, waarin je je door emotionele pijn heen worstelt, is vaak een slecht moment om belangrijke beslissingen te nemen, of te beslissen over grote veranderingen. Het verdriet tast je vermogen aan om situaties helder te overzien of valkuilen op te merken, en bovendien kunnen emoties en de daarbij behorende wensen of verlangens per dag wisselen. Laat zaken liever bezinken, voordat je wellicht keuzes maakt waarvan je later spijt krijgt.

*Verdriet verandert van vorm,
maar het houdt nooit op.*

Keanu Reeves



**Verdriet, zo heb ik geleerd,
is eigenlijk gewoon liefde.
Het is alle liefde die je wilt
maar niet kunt geven.
Al die ongebruikte liefde
verzamelt zich in je ooghoeken,
de brok in je keel
en in dat holle deel van je borst.
Verdriet is gewoon liefde
die nergens heen kan.**

Jamie Anderson