

dossier



GEZOND
BLIJVEN &
GEZOND
WORDEN

Rouw

Het is een hardnekkig misverstand dat rouw in opeenvolgende fasen verloopt. Rouw is een persoonlijke reactie op verlies. Volg je eigen pad.

ILLUSTRATIES MONIQUE WIJBRANDS

INHOUD

18 Nieuws

Wie rouwt, slaapt vaak slecht en wordt zo dubbel geraakt.

19 Leefstijl

Rouwen kan ook bij een echtscheiding en verlies van werk.

21 Interview

Rouwexpert Manu Keirse legt uit wat 'levend verlies' is.

23 Feiten & cijfers

Opzienbarende cijfers en diverse weetjes over rouw.

nieuws

IN HET KORT

RELIGIE

Bedevaart om rouw te uiten

Steeds meer rouwenden bezoeken bedevaartsoorden om hun gevoelens van verdriet te uiten. Dat zeggen Engelse wetenschappers die drie jaar lang onderzoek deden in de Franse bedevaartsplaats Lourdes. Pelgrims blijken lang niet altijd religieuze redenen te hebben om op bedevaart te gaan; ze ervaren plekken als Lourdes als veilig om hun emoties te uiten. Ook de commerciële kant van een bedevaartsoord – Lourdes heeft meer dan 200 hotels en 100 restaurants – blijkt bij te dragen aan het helende effect van zo'n reis. Juist daar kunnen bezoekers gelijkgestemden ontmoeten.

tinyurl.com/rouwbedevaart



SLECHT SLAPEN

Verlies levenspartner maakt extra kwetsbaar

Personen die hun levenspartner verliezen en slecht slapen, hebben twee tot drie keer zo veel kans op een overactief immuunsysteem en daarmee gepaard gaande chronische ontstekingen. Als gevolg daarvan hebben ze een grotere kans op hartziekten, kanker en overlijden in het jaar nadat hun partner is over-

leden. Dat stellen Amerikaanse onderzoekers die de gezondheid van 54 weduwnaars en weduwes vergeleken met 47 leeftijdsgenoten. Volgens de onderzoekers worden weduwnaars en weduwes dubbel geraakt door stress: door het rouwen en door het slaapgebrek.

tinyurl.com/rouwslaap



WELZIJN

Verdriet om overleden vriend is ook rouw

Het overlijden van een goede vriend(in) kan nog jarenlang invloed hebben op iemands gezondheid en welzijn. Dat concluderen Australische onderzoekers nadat ze 26.515 Australiërs 14 jaar lang volgden. In die periode verloren 9586 van hen minstens één goede vriend(in). Hun fysieke en mentale gezondheid, hun emotionele stabiliteit en hun sociale leven waren tot vier jaar daarna aanzienlijk verslechterd. Dat is een stuk langer dan voorheen werd gedacht.

Vaak wordt verdriet om een overleden vriend of vriendin niet herkend als rouw. De onderzoekers stellen dat er meer sociale steun moet zijn voor wie in deze situatie zit. tinyurl.com/rouwvriendin

LEEFSTIJL

Rouw is geen ziekte

Rouw is losgeld voor liefde



Van ontkenning, woede en onderhandeling naar depressie en aanvaarding: velen denken dat rouw in opeenvolgende fasen verloopt. 'Onzin', zegt rouwdeskundige Henk Schut.

Tekst **Dewi Gigengack**

Psychooloog Henk Schut werd eens gebeld door een man die sinds anderhalf jaar weduwnaar was. De man wilde bij hem in therapie, omdat hij zich zorgen maakte over zijn rouwproces, vertelt Schut. 'De relatie met zijn overleden vrouw was goed geweest, hij had afscheid kunnen nemen en functioneerde eigenlijk best goed. "Wat gaat er dan niet goed?", vroeg ik. Toen zei hij dat hij de fase van boosheid niet had doorgemaakt en dat er dus vast iets mis was.'

Schut klinkt gefrustreerd. 'Dat is toch triest! Die man heeft zich vreselijk zorgen gemaakt. Het idee dat rouw in fasen verloopt, is hardnekkig én het is onzin. Ik vind het gevaarlijk als wordt gedacht dat dat de enige juiste manier van rouwen is.'

Het idee van rouwfasen komt van de Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth Kübler-Ross, die vijf stadia beschreef: ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en aanvaarding. Het model uit 1969 wordt nog steeds gebruikt door leken én deskundigen om het rouwproces te beschrijven. 'Er is geen bewijs dat rouw zo werkt,' zegt Schut. 'Bovendien is het kwalijk dat de fasen vaak worden gebruikt als voorschrift van hoe rouw zou moeten verlopen.'

Rouw is een persoonlijke reactie op verlies. Dat kan de dood van een betekenisvolle persoon zijn, maar ook een echtscheiding, verlies van werk en van gezondheid. Die reactie bestaat uit een mix van emoties – verdriet, boosheid, angst, en soms ook opluchting, schuldgevoel of dankbaarheid. Ook mentale reacties (concentratie- en geheugenproblemen, negatieve gedachten) en fysieke reacties (vermoeidheid, slaapproblemen) zijn normaal bij rouw.

Rouwen is daarnaast iets wat je doet. De Amerikaanse psycholoog William Worden introduceerde in 1982 de term rouwtaken. Volgens Worden hebben rouwenden bij het verrichten van rouwarbeid vier taken. Allereerst moeten ze het verlies erkennen: onder ogen zien dat hun naaste echt is overleden. Daarnaast

Expert aan het woord



HENK SCHUT (1957) is psycholoog en universitair hoofddocent Klinische psychologie aan de Universiteit Utrecht. Hij is gespecialiseerd in rouw en verlies.



Tips bij rouw

- Negeer adviezen over hoe je zou moeten rouwen, luister naar je gevoel en volg je eigen pad.
- Anderen kunnen niet inschatten hoe jij je voelt; maak ze dit duidelijk.
- Vraag aan je omgeving om datgene waar je behoefte aan hebt (gezelschap, alleen zijn, erover praten, afleiding) in plaats van te wachten totdat ze het zelf aanbieden.

Negeer adviezen over hoe te rouwen. Luister naar je gevoel en volg je eigen pad.

zullen ze de pijn van het verlies ervaren: allerlei emotionele, mentale en fysieke reacties komen dan aan bod. Ten derde moeten nabestaanden zich aanpassen aan een leven zonder de overledene: dat gebeurt in elke situatie waarin ze worden geconfronteerd met hun verlies. De vierde taak bestaat uit het anders vormgeven van de relatie met de overledene en het opnieuw investeren in het leven. Herinneringen worden hierbij gekoesterd en het leven krijgt weer betekenis.

Gebroken hart

Hoewel rouw geen ziekte is, benadrukt Schut, kun je er wel ziek van worden. Zo werden in een Deens onderzoek ouders gevolgd die een minderjarig kind hadden verloren. Zij bleken jaren daarna meer gebruik te maken van de gezondheidszorg dan ouders die geen kind hadden verloren. Vooral moeders gingen vaker naar de huisarts en het ziekenhuis, gebruikten vaker medicijnen, hadden vaker een psychiatrische aandoening en hadden een hoger risico om vroegtijdig te overlijden.

Ja, beaamt Schut, je kunt doodgaan van rouw. 'Dan sterf je aan een gebroken hart. Dat is vaak gerelateerd aan stress, isolement, de zin van het leven kwijt zijn en ongezond leven – een lawine aan omstandigheden.' Doodgaan aan rouw op zichzelf is echter uitzonderlijk. Velen voelen zich de eerste periode na een verlies totaal ontredderd en overspoeld door emoties, maar pakken toch langzaam hun leven weer op. Daar staat geen vaste tijd voor. Rouw blijft een litteken

dat jaren na dato ineens kan openscheuren. 'Dat is normaal', zegt Schut stellig. 'Het heeft ermee te maken dat een rouwproces zich op twee terreinen afspeelt: emotioneel en praktisch.'

Om die twee strijdvlakken te beschrijven, ontwikkelde Schut met zijn collega Margaret Stroebe in 1999 het Duale procesmodel voor rouw. Dat laat zien dat rouwenden in hun dagelijks leven heen en weer schieten tussen twee processen. Het ene richt zich op het verlies, de emoties en de rouwarbeid. Het andere proces richt zich op herstel, waarbij iemand zijn leven anders inricht, (nieuwe) bezigheden oppakt en afleiding zoekt.

'Verlies is een fragmentatiebom', zegt Schut. 'Stel, je verliest je echtgenoot. Dan verlies je niet alleen je levenspartner, maar ook de vader van je kinderen, je sekspartner, de persoon die de belastingaangifte deed, de persoon met wie je gezamenlijke hobby's had, enzovoort. Er vallen gaten in je leven die je weer moet opvullen.' Terwijl je je leven opnieuw vormgeeft, blijf je geconfronteerd worden met die gaten en dus met je gemis. 'Als je man altijd benzine tankte, sta je de eerste keren bij het tanken misschien te huilen aan de pomp. En als hij je klaverjaspartner was, word je niet meer uitgenodigd voor de klaverjasavond en valt een deel van je sociale leven weg. Door zijn dood moet je met vele verliezen omgaan.'

Deze inzichten laten zien dat woorden als verwerken, afsluiten en er overheen zijn, niet passen bij rouw. Het doel van rouwen is niet om het verlies áchter je te laten, maar om te leven mét het verlies. 'Uiteindelijk is rouw een inherent aspect aan mens-zijn', stelt Schut. 'Het zegt dat je betekenisvolle relaties kunt aangaan. In de pijn van het verlies zit ook de verbondenheid met de ander. Rouw is het losgeld dat we betalen voor liefde.' ■

INTERVIEW MANU KEIRSE



Levend verlies

Rouwen zonder kist



Rouwen doe je niet alleen als iemand doodgaat. Ook een dierbare met dementie en een chronische aandoening bij jezelf kunnen leiden tot rouw. Rouwexpert Manu Keirse noemt zulke situaties 'levend verlies'.

Tekst **Dewi Gigengack** Fotografie **Jimmy Kets**

Waar rouw je om bij een levend verlies?

'Dan rouw je om een verlies dat nooit eindigt, bijvoorbeeld als je je toekomstverwachtingen, identiteit of autonomie kwijtraakt. Er zijn veel vormen van levend verlies. De bekendste is een kind hebben met een beperking. Maar denk ook aan grootouders die hun kleinkinderen niet meer zien, aan een dierbare die is vermist, aan een familielid met alzheimer of aan het niet kunnen krijgen van kinderen. De maatschappij herkent zulke situaties vaak niet als verlies. Er is weinig aandacht voor en er zijn geen rituelen om het verdriet maatschappelijk te uiten. Wie rouwt om een levend verlies wordt daarom dubbel getroffen: door het verlies zelf en door het gebrek aan erkenning. Dat is vaak heel eenzaam.'

Rouwen wordt dan chronisch. Blijven de emoties altijd even hevig?

'Bij een sterfgeval wordt het verdriet geleidelijk aan minder intens. Bij een levend verlies komt het in golven terug en kan het zelfs groeien. Bijvoorbeeld bij ouders die een kind met een beperking hebben en door hun leeftijd de zorg steeds minder goed aankunnen. Ook typisch voor levend verlies is een demping van gevoelens. Die mensen zeggen: "Ik heb geen tranen meer om te vergieten, maar ik heb ook geen vreugde meer om te beleven." Dat is een



Manu Keirse
(1946)

1969

Psychologie aan de Katholieke Universiteit Leuven.

1990

Hoogleraar Verliesverwerking aan de Katholieke Universiteit Leuven.

1995

Schrijft handboek 'Helpen bij verlies en verdriet'.

1999

Kabinetschef, ministerie van Volksgezondheid, België.

2012

Gezinspolitiek secretaris, belangenvereniging Gezinsbond.

2017

Vernieuwde heruitgave van 'Helpen bij verlies en verdriet'.

form van zelfbescherming, om niet telkens weer in de diepte van de emoties te vallen of om geen bot te vangen als ze erover praten in hun omgeving. De vraag is of die zelfbescherming op de lange termijn helpt. Opgekropte emoties kunnen een keer tot ontploffing komen.'

Bij rouw om een sterfgeval is het belangrijk de realiteit onder ogen te zien, zodat het rouwen kan beginnen. Geldt dat ook voor levend verlies?

'De volle omvang van een levend verlies is vaak niet in één keer te overzien. Vaak is het een opeenstapeling van verliezen, bijvoorbeeld als een dierbare met Alzheimer steeds verder achteruitgaat of als jijzelf steeds minder kunt door een progressieve ziekte. Of er blijft onzekerheid, zoals bij een vermissing. Je wordt dagelijks geconfronteerd met het verlies. Dus ontken je het deels en dat is soms maar beter ook, want je zou de pijn niet in één keer aankunnen.'

Hoe zorg je er dan voor dat je niet aan de situatie onderdoor gaat?

'Creëer een omgeving met personen bij wie je terecht kunt. Draag het verlies niet alleen. Je hebt hulpverleners, familie, vrienden, maar ook een werkgever nodig bij wie je af en toe stoom kunt afblazen of kunt bijtanken. Zoek mensen in je leven bij wie je je emoties kunt laten zien. En als dat niet vanzelf gaat: leer de mensen om je heen met jouw situatie om te gaan door ze erbij te betrekken. Als je iets hebt gelezen of gezien dat jou helpt, deel het dan met ze. Alleen door jouw situatie te begrijpen, kunnen anderen je helpen.'

Kun je nog wel genieten van het leven als je continu wordt geconfronteerd met gemis?

'Genieten staat bij levend verlies altijd onder druk. Zeker speciale gelegenheden als verjaardagen, huwelijksjubilea en kerst zijn momenten van groot verdriet, vooral als er over het verlies wordt gezweven. Ook kun je je schuldig voelen: mag ik wel genieten als mijn partner chronisch ziek is, of mijn kind vermist? Zorg in elk geval dat je leven niet ophoudt. Zoek opnieuw naar betekenis en zingeving, ook al is dat een van de



moeilijkste dingen om te doen. Laat de mogelijkheid voor groei toe. Wat heeft dit verlies je geleerd, welke kanten van jezelf kun je erdoor ontwikkelen? Erken datgene wat niet verloren is en verken de mogelijkheden die er zijn binnen de beperkingen. Niet als afleiding of ontkenning, maar om de elementen te vinden waarop je kunt bouwen om verder te leven.'

Wat zijn uw tips voor de omgeving van iemand die met levend verlies te maken heeft?

'Heb aandacht voor die persoon. Benoem de situatie. Vertel de ander niet hoe die zich moet voelen, maar stel open vragen. "Vertel eens, hoe doen jullie dat elke dag?" Of: "Als ik in jouw situatie zat, zou ik niet weten hoe ik ermee moet omgaan."

En luister. Als je goed geluisterd hebt, luister dan nog eens, en nog eens. Dan hoor je waar iemand vastloopt en wat je voor hem kunt doen. Denk niet dat diegene op een gegeven moment zijn situatie wel heeft geaccepteerd of het verlies heeft "verwerkt". Hoe kan dat, als het er elke dag opnieuw is? Zulke gedachten brengen schade toe. Zelfs als je zoiets niet uitspreekt, is het aan je gelaat af te lezen. Je verwerkt een levend verlies niet, je moet ermee leren leven.' ■

FEITEN & CIJFERS

Rouw

420

Gemiddeld overlijden in Nederland 420 personen per dag.

45%

van de werknemers ervaart steun van de leidinggevende tijdens een rouwperiode.

1915

De Oostenrijkse arts Sigmund Freud, grondlegger van de psychoanalyse, introduceerde al in 1915 het woord rouwarbeid.

Dieren rouwen ook: **walvissen** houden dode soortgenoten bij zich, olifanten bezoeken overleden familieleden en chimpansees blijven hun gestorven jongen verzorgen.

Sinds 2017 is 'persisterende (aanhoudende, red.) complexe rouwstoornis' opgenomen in de DSM, het handboek voor psychiatrische aandoeningen, onder de noemer 'nader te onderzoeken stoornissen'.

80% van de nabestaanden van de MH17-ramp kampte een jaar na de crash met complexe rouw, posttraumatisch stresssyndroom of depressie.



EERSTE STAP

De eerste stap voor professionele hulp bij rouw is vaak een gesprek met de huisarts of de praktijkondersteuner. Dit zit in het basispakket van de zorgverzekering. Aanvullende verzekeringen bieden meer vergoedingen, bijvoorbeeld voor psychosociale zorg.

Psychologische hulp bij rouw vermindert klachten van angst, pijn en stemming met **25 tot 83%** volgens diverse onderzoeken.

61.000

Elk jaar verliezen ruim 61 duizend gehuwden hun partner.

Steeds meer nabestaanden kiezen voor **rouwfotografie**: een professionele fotograaf die de uitvaart vastlegt.

MEER INFORMATIE
steunbijverlies.nl
tinyurl.com/rouwregelhulp
tinyurl.com/rouwkorrelatie