**Het rouwproces en pastorale aspecten**

Iemand verliezen door de dood is zó verschrikkelijk. We weten allemaal dat de dood bij het leven hoort, maar als we het van dichtbij meemaken, zijn we lange tijd uit het lood geslagen. We zijn min of meer bedreven in welkom zeggen, als mensen er in ons leven bij komen. Het nemen van afscheid krijgen we maar niet onder de knie. Het lijkt ook wel dat we er als samenleving niet zo goed raad mee weten. Niemand wil een rouwcentrum in z’n straat hebben. In kerken komen we verder, want daar zijn ziekte, dood en rouw (en andere tegenslagen) aandachtspunten in prediking en pastoraat. Hoe gaan we dan in de kerk om met rouw? Dat gaat ook niet vanzelfsprekend goed. Daarom volgt hier een tekst met informatie over rouw en aandachtspunten voor rouwpastoraat.

**Niet alle verdriet is even intens**

Rouw is een emotionele reactie op verlies. Elk verlies brengt een rouwproces op gang, maar wij zijn gewend het woord ‘rouw’ te reserveren voor verlies door de dood. Rouw is de emotionele pijn vanwege het verlies van een geliefde samen met de ervaring van onveiligheid, alleen-zijn, hulpeloosheid en machteloosheid. Er valt niets terug te draaien. Bij een ander verlies kan er soms iets hersteld worden of een alternatief uitgeprobeerd worden. Na een overlijden is het gemis definitief. Het hele leven gaat op z’n kop. Rouwen is leren leven met een gat dat geslagen is. Denk aan het beeld van Zadkine in Rotterdam.

Je kunt het op veel manieren zeggen en veel beelden gebruiken. De kern blijft: een rouwproces is het verwerken van een ramp. Iedereen die een dierbare verloren heeft moet door een rouwproces heen, maar de beleving ervan en de intensiteit ervan verschilt wel per persoon. Dat heeft te maken met

1. *de mate van verbondenheid.* Hoe intenser iemand gehecht is geweest, des te groter is de pijn en des te heftiger het verlangen naar wie er niet meer is. Rouw is dus, zogezien, de prijs van liefhebben. Hechting en verbondenheid worden door een overlijden onthechting en er begint een losmakingsproces. Dat heb je niet bij mensen van wie je niet gehouden hebt. Door het overlijden van een vaag bekende overbuurman kom je niet in een rouwproces. Mensen noemen het overlijden van een geliefde dan ook ‘geamputeerd worden’ of ‘je wederhelft kwijtraken’. Dat slaat dus een groot gat. Sommigen zeggen dan ‘ik wil nooit meer zoveel van iemand houden, want dan hoef ik zo’n verschrikkelijke pijn ook niet meer mee te maken’. Dit punt is trouwens extra ingewikkeld bij mensen die hun overleden vader of moeder of broertje of zusje nooit goed gekend hebben. Dan heeft er geen langdurige hechting plaatsgevonden, maar is er vanuit de gemiste verbondenheid nog altijd wel een hunkering naar de overledene. Ook al hebben ze die nooit gekend, is er sprake van het missen van een geliefde.
2. *de stapeling van verlies.* Het sterven van iemand brengt nooit een enkelvoudig verlies voort. Er vallen meer dominostenen om. Als de impact van het overlijden groot is, is het rouwproces ook zwaarder en / of ingewikkelder. Als een boerin haar man op jonge leeftijd verliest bij een berdrijfsongeval (eerste klap) staat ze er volkomen onverwacht (tweede klap) alleen voor met twee kleine kinderen (derde klap). Ze moet daarna zo snel mogelijk het bedrijf verkopen (vierde klap) en verhuizen naar het dorp (vijfde klap). Dat heeft echt wel impact! Als een partner zijn / haar identiteit ontleende aan de geliefde, moet die niet alleen het verdriet verwerken maar ook nog eens zichzelf gaan ontdekken. Dat is ook een dubbel proces. Er is nog een andere vorm van stapeling van verlies. Een overlijden kan een tweede of derde overlijden zijn dat iemand meemaakt. Soms in korte tijd. Hoe het eerste verdriet (niet) verwerkt is, heeft invloed op het volgende verlies. Iemand kan na het overlijden van de vader vooral verdrietig zijn over het nooit verwerkte overlijden van de moeder.
3. *de wijze waarop iemand zijn evenwicht zoekt (coping).* Dat kan verstandig zijn, maar ook onverstandig. Iemand met verdriet kan zich isoleren, zich op andere mensen storten, net doen alsof er niets gebeurd is, alcohol gaan gebruiken, veel gaan bidden, nooit meer naar de kerk gaan, etcetera. Dat kan het verdriet tijdelijk of langdurig vergroten of verkleinen. Het heeft in elk geval gevolgen voor het verloop van het rouwproces.
4. *de hoeveelheid en de soort steun die iemand ontvangt vanuit zijn netwerk (familie, buurt, vrienden, kerk).* Een oudere rouwende zonder goed functionerend sociaal netwerk gaat anders door het rouwproces heen dan iemand die bijvoorbeeld opgevangen wordt in de warme gemeenschap van de christelijke gemeente. De voetbalvereniging doet niet aan rouwpastoraat bij haar leden of fans. De kerk toevallig wel. Dat kan een verschil maken.

Omdat al deze factoren in elk rouwproces anders zijn, is elk rouwproces uniek. Zet drie mensen op een rijtje die alle drie hun partner een paar maanden geleden verloren hebben. Ze zijn en waren allemaal tussen de zestig en zeventig jaar. De ene persoon is vooral moe, moe, moe. De andere persoon is alleen maar verdrietig en huilt elke dag nog. De derde persoon is rustig en omstanders merken niets van het rouwproces. De consequentie daarvan is dat voor het (pastoraal) begeleiden van mensen er ook geen echte standaard is. Wat voor de ene rouwende persoon helpend is, hoeft het voor de andere rouwende niet te zijn.

**Fases**

Rouwen is een uniek emotioneel proces en toch zijn er herkenbare fases. We moeten de uniekheid dus ook weer niet overdrijven. Er is een *schok-fase* aan het begin, dan een *zoekfase* en dan een *acceptatiefase*. Die volgorde is logisch. Aan elk proces zit een begin, een middendeel en een afronding. Als je fases algemeen en breed formuleert, kloppen ze met de werkelijkheid van elk rouwproces. Als je ze nader gaat invullen is wat mensen doorleven een eigen warboel van gevoelens. Ieder proces is dus ook uniek maar er zijn ook overeenkomsten. Hoewel binnen een fase alles door elkaar loopt, komt iedereen toch ook weer min of meer voorspelbaar verder. Draaglast en draagkracht zijn langdurig uit balans, maar met twee stappen vooruit en soms drie achteruit en toch ook weer fasegewijs herstelt die zich weer. Laten we de fases hier zo formuleren (het middendeel, de zoekfase, splitsen we in tweeën):

*De fase van de schok en de daarop volgende verwarring en innerlijke en soms uiterlijke chaos*. Er heeft een grote scheiding plaatsgevonden (‘Ik ben mijn wederhelft kwijt!’) en dat is een ramp. Vooral de eerste weken of maanden zijn hierdoor gestempeld.

De bijbehorende rouwtaak is: erkennen van de realiteit van het verlies, beseffen: dit is niet terug te draaien. De taak in de eerste fase is ook dat mensen (met behulp van anderen) leren voor zichzelf te zorgen.

*De fase van het verlies incasseren en zoeken naar balans*. Dit is de fase van het lange afscheid nemen. De realiteit dringt door maar telkens wordt het gemis opnieuw ervaren, het verlies opnieuw doorleefd en moet iemand weer zoeken naar evenwicht; alle pijnlijke gevoelens lopen door elkaar. Iemand beseft de realiteit (’t Is niet anders…’) maar verzet zich misschien nog lang tegen echte acceptatie ‘want dan laat ik hem in de steek en verraad ik hem…’ Of ‘dan is hij er echt niet meer…’

De bijbehorende rouwtaak is: de pijn niet vermijden maar doorleven, door de donkere tunnel durven gaan.

*De fase van aanpassing, acceptatie en reorganisatie.* Een rouwdragende gaat nu echt accepteren en ervaren: *‘*Dit is nu mijn verdriet, mijn kruis, mijn léven’. ‘Mijn leven is het leven zonder NN, maar met pijn in mijn hart wil ik toch verder!’ Er komt nu heroriëntatie op een nieuw levenspatroon, zoeken naar de eigen verantwoordelijkheid in het proces.

De bijbehorende rouwtaak is: in verbinding met de omgeving, zonder de overledene, naar nieuwe rollen zoeken; zich instellen op een omgeving waarin de overledene ontbreekt.

*De fase van afronding (min of meer…) en de draad weer oppakken.* Rouwen is ook rijpen; aan het einde van het proces komt iemand tot nieuwe groei, iemand gaat realistische nieuwe doelen stellen, krijgt weer interesse in het leven. Hoop en dankbaarheid keren terug.

De bijbehorende rouwtaak is: doorgaan met leven, de bladzijde omslaan maar daarbij de overledene een blijvende plaats geven in bestaande of nieuwe situaties en relaties (heden en verleden verbinden). Het herinneren blijft en dat is goed. Ook al gaat iemand door mijn zijn eigen leven, de band met de overledene blijft.

Ook al is een rouwproces als fietsen op twee lekke banden en lijkt er soms geen voortgang te zijn, er komt toch min of meer een eind aan. Wat kenmerkt dan een min of meer afgerond rouwproces? Het is zover als iemand kan terugdenken aan de overledene zonder directe pijn te ervaren. En / of: iemand kan weer ontspannen, blij en vrolijk zijn zonder zich daarover schuldig te voelen. En / of: iemand pakt op een evenwichtige manier nieuwe uitdagingen op. En / of het is zover als iemand kan zeggen ‘ik ben weer gelukkig’. Voordat dat het geval is, is bij de meeste mensen één jaar tot vijf jaar verstreken. En zelfs dan is ‘Ik ben weer gelukkig’ maar een momentopname. Verdriet kan ook zo weer terugkeren, al is het voor kortere tijd. Sommige mensen houden dat bijvoorbeeld (Soms levenslang) op herinneringsdagen. Ouders die een kind verloren hebben, hebben ook levenslang van die pijnlijke ‘nu had hij/zij kunnen…’ momenten. Het nieuwe gelukkig zijn is niet hedonistisch. Het gaat om opnieuw en onbevangen blij en dankbaar kunnen zijn.

Een rouwproces is vreemd genoeg ook een proces van bevrijding: loskomen van de overledene en de overledene loslaten (in Gods handen overgeven…). Loskomen van hechting aan dit leven met de geliefde; weten van sterven en van de eigen sterfelijkheid. Vrijkomen om nieuwe stappen in het leven te zetten. (Al zal niet elke rouwdragende Rom. 7:2,3 even aansprekend vinden…) Als je niet loskomt van de overledene, komt er ook geen einde aan de rouw. Door een rouwproces kan iemand ook op een nieuwe manier vrij worden voor dienst aan God en anderen. Een rouwproces kan nieuwe hoop brengen. Voor gelovigen is dat een nieuwe beleving van de betekenis van Pasen. En juist dat geloof biedt ook weer blijvende verbondenheid met de overledene, als hij vanuit datzelfde geloof geleefd heeft. 'In Christus verbonden...' Lichamelijk gescheiden, geestelijk verbonden.

*Vraag: hoe is een rouwproces een startpunt van groei in spiritualiteit? Kun je dat koppelen aan de fases en gevoelens? Hoe kun jij daar als pastor aan bijdragen?*

*Vraag: welke bijbelgedeelten kunnen goed benut worden in een bepaalde fase of bij bepaalde gevoelens van rouw (denk aan de expressieve, instructieve, evocatieve functie van het bijbelgebruik).*

**De brede omgeving**

De al dan niet steunende rol van de omgeving is mede bepalend voor het verloop van het rouwproces. Dat is hierboven al een keer gezegd. Het beste is het voor de rouwdragenden als mensen om hen heen

1. de impact serieus nemen. Ze kunnen praktische hulp bieden, zolang dat nodig en gewenst is. Ze kunnen tijd en aandacht aan de mensen met verdriet schenken. Het kan wel lastig zijn dat mensen met verdriet soms iedereen op afstand houden, zelfs als ze wel degelijk (praktische) hulp nodig hebben.
2. iemand helpen op een positieve manier aan zijn / haar rouwtaken toe te komen en zo het leven langzaam weer op de rit te krijgen.

Mensen om de rouwdragenden heen schenken over het algemeen maar kort aandacht aan het verdriet. Ze denken er gewoon niet meer aan. Of ze durven er niet meer over te beginnen uit angst dat ze mensen van streek maken. De maatschappelijke omgeving (scholen, werkgevers) wil een rouwproces graag versnellen. ‘Wanneer ga je weer met je werk beginnen?’ De omgeving went veel sneller aan de lege plek dan naastbetrokkenen. Dat is begrijpelijk maar pijnlijk voor de rouwenden. Anderen noemen nooit meer de naam van de overledene en vragen niet meer hoe het gaat met nabestaanden. Dat maakt mensen met verdriet eenzaam. Als je de naam van iemand niet meer noemt bij een rouwdragende is die juist aanwezig maar het gesprek erover is tegelijk geblokkeerd. Rouwenden, op hun beurt, menen ook dat de omgeving van hen verwacht dat ze niet te lang klagen en kunnen dan zichzelf forceren om sterk te zijn. Een rouwproces heeft echter tijd nodig en hoe minder druk erop gezet wordt, des te ‘beter’ verloopt het.

*Vraag: wat kan een gemeente doen en een pastor doen om het rouwproces te ondersteunen?*

**Normale gevoelens in de periode van rouw**

1. Schok, verdoving, ongeloof. ‘Ik maak een nachtmerrie mee!’
2. Huilen. Dat is geen zwakte, maar de uiting van intense pijn die het ook mogelijk maakt dat andere mensen troost gaan bieden. Niet huilen kan een teken van onderdrukking of uitstel van de pijn zijn.
3. Stressklachten: rusteloosheid, irritaties, alle mogelijke lichamelijke klachten. Uitputting van lichaam, ziel en geest.
4. Boosheid jegens de overledene, vooral als het verdriet zich stapelt en uiteraard is boosheid het sterkst als iemand zelf een einde aan het leven gemaakt heeft. De boosheid kan zich ook op God richten.
5. Besef van schuld, dat is dus boosheid op zichzelf. Door rouw dringt door dat iemand echte fouten gemaakt heeft tegenover een overledene of op z’n minst tekort geschoten is in de relatie. (Soms meent iemand dan dat het overlijden van de dierbare voor hem/haar een straf van God is). Er kan ook sprake zijn van niet realistische schuldgevoelens. Die zijn als zodanig een uitdrukking van de intense pijn.
6. Verlatingsangst. Rouw brengt hulpeloosheid en onzekerheid met zich mee. ‘Hoe moet ik nou verder? Laat me niet in de steek, ik red het niet, help!’
7. Depressie. Dat is het wanhopige en verlammende besef dit verdriet alleen te moeten dragen. Niemand kan het overnemen. Rouwdragenden zien de toekomst niet meer zitten. Alles is duister. Ze kunnen zich niet concentreren op studie of werk. Mensen zijn tijdelijk tot niets in staat.
8. Hevig verlangen naar de overledene. Geen contact meer hebben en niet meer kunnen praten met de geliefde is verschrikkelijk. Dit kan rouwenden zelfs ziek maken. Bij dat verlangen hoort: lang en vaak naar foto’s staren; elk voorwerp dat herinnert aan de overledene koesteren (de beker waaruit de overledene voor het laatst gedronken heeft blijft op de salontafel staan!); foto’s mee naar bed nemen; ruiken aan de kleding van de overledene; fietsen op de fiets van de geliefde; dromen of dagdromen over de overledene. Een rouwende is letterlijk in gedachten meer uren van de dag met een overleden geliefde bezig dan toen deze nog in leven was! Dat het verlangen niet meer vervuld kan worden, roept hevige pijn op (smart!) maar helpt daardoor ongemerkt de rouwende om de realiteit te aanvaarden.
9. Opluchting. Dat speelt vooral als iemand lang ziek geweest is of een lang een pijnlijk ouderdomsproces heeft doorgemaakt. Dit is geen onverschilligheid maar kan samengaan met dankbaarheid.

Veel rouwenden weten trouwens niet hoe normaal al deze gevoelens zijn en schrikken van hun eigen rouwproces. Ze denken dat er iets niet goed gaat met hen. Nogmaals: ieder beleeft rouw op een eigen wijze. En waarom zou dat niet mogen? Dat moeten mensen ook van zichzelf accepteren. Ze zeggen trouwens wel eens dat mannen de neiging hebben hun verdriet te onderdrukken en vrouwen hun boosheid. Ook dat is dan normaal, al is het goed om het bespreekbaar te maken. Er kloppen ook wel mensen bij een psycholoog aan omdat ze denken niet verdrietig genoeg te zijn, nadat ze een boekje over rouwen gelezen hebben. ‘Onderdruk ik mijn rouw, want ik ben helemaal niet zo verdrietig…?’ (Dat zullen dan vooral mannen zichzelf afvragen – maar die gaan weer niet zo snel naar een psycholoog…!) Ook dat kan een bespreekpunt zijn, maar is niet vreemd.

*Vraag: hoe reageer je als pastor als mensen de bovenstaande gevoelens met je delen? Kun je dat ook verbinden met passende bijbelgedeeltes?*

*Vraag: met welke gevoelens ‘deal’ je in de dagen van rouw en in de rouwdienst? Welke laat je dan juist rusten en bewaar je voor later?*

**Copingsmechanismes (-strategieën)**

In elk rouwproces treden onvermijdelijk copingsmechanismes op: niet altijd even positieve manieren om met de stress om te gaan en zo (wanhopig) in balans te blijven.

Copingsmechanismes hangen samen met hoe iemand op dit moment het overlijden beleeft: is het alleen maar verlies? Dan levert het vooral tranen op. Is het voor alles een bedreiging? Dan levert het angsten op en reacties op die angsten. Of is het (ook) een uitdaging? Dan durft men al te werken aan herstel.

Copingsmechanismes hebben dikwijls te maken met de persoonlijkheid van mensen en hun levensgeschiedenis. Ze hebben weinig te maken met de cognitieve intelligentie van mensen, wel weer met hun emotionele intelligentie en sociale vaardigheden. Sommige mensen hebben al voor ze in de rouw kwamen een emotionele onbalans in de persoonlijkheid of andere psychische problemen. Iemand die altijd al angstig en onzeker in het leven stond, gaat doorgaans anders met zijn verdriet om dan iemand die altijd al voortvarend z’n problemen aanpakte. Iemand met kenmerken van autisme kan ook anders omgaan met rouw dan iemand die dat niet heeft. In het pastoraat moeten we mensen de ruimte geven voor hun eigen copingstrategieën, maar het wel in de gaten houden als er iets mis dreigt te gaan. Er zijn positieve vormen van coping: die helpen iemand verder in het rouwproces. Daarmee is dus niets mis. Dat kan voor iemand het bijhouden van een dagboek zijn of weer trouw naar de kerk gaan of een schilderij maken van de overledene. Er zijn negatieve vormen van coping: die houden als ze te lang duren het rouwproces tegen. Verdedigingsmechanismes tegen pijn en stress zijn in alle gevallen noodzakelijk in de periode van pijn. Nogmaals: daarmee is niets mis. Positieve en negatieve coping liggen soms dicht bij elkaar. Een weduwnaar kan zijn vrouw dicht bij zich voelen als hij alles (zo) doet wat zijn vrouw (zo) zou willen. Hij compenseert op die manier zijn schuldgevoel omdat hij weinig aandacht aan zijn vrouw schonk. Hij verzorgt nu de plantjes van zijn vrouw waarnaar hij nooit heeft omgekeken. Hij gaat wel erg ver als hij nu ook zijn hobby stopzet omdat zijn vrouw vond dat hij er teveel tijd in stak. Ten eerste is hij daar te laat mee en ten tweede heeft hij zijn hobby nu juist hard nodig voor de afleiding.

Denk aan de volgende copingsstrategieën:

1. Ontkenning. Dat is een eerste, korte reactie (maar ook wel eens een langdurige reactie als iemand soms al jaren vermist is). Elementen van ontkenning kunnen langer duren. De jas blijft aan de kapstok hangen. Er wordt nog een bord extra op tafel gezet. Iemand verhuist drie keer maar richt in elk nieuw huis een slaapkamer in met de spulletjes van een overleden kind.
2. Onderdrukking. Dat kan door radicaal voort te gaan met leven. Er zijn mensen die een gezinslid verliezen en dan het hoofd omhoog houden en binnen een paar weken alles van de overledene opruimen. Ze kopen een nieuwe auto. Ze nemen andere belangrijke beslissingen. Dit kan een manier zijn om de emoties op afstand te houden en wanhopig de greep op het leven te bewaren. Jongeren onderdrukken hun rouw dikwijls door letterlijk gewoon door te gaan met alles, inclusief feestvieren. Onderdrukking, de pijn op afstand houden, kan ook gelovig ingekleed worden: ‘Ik ben sterk in de Heer!’ ‘God is nog nooit zo dichtbij geweest!’ Je kunt de pijn ook onderdrukken met alcohol of te veel aan medicijnen (slaappillen, antidepressiva, spierontspanners).
3. Vluchtgedrag is hiermee verwant. Denk aan wegvluchten in een nieuwe relatie, in werk of vrijwilligerswerk, in sociale contacten e.d. Sommige mensen vluchten hun lege huis uit en zijn altijd bij een van de kinderen.
4. Zin geven. Er zijn mensen die het overlijden een betekenis willen geven zodat ‘het niet voor niets geweest is’. Ze worden actief voor Veilig Verkeer Nederland nadat hun kind in het verkeer omgekomen is. Ze geven hun levensverzekering weg aan de patiëntenvereniging van de ziekte waaraan hun partner gestorven is. Ze voeren actie op de TV tegen geweld op straat nadat hun vriend bij het uitgaan in elkaar geslagen en overleden is. Dit is allemaal te respecteren maar kan ook een vorm van coping zijn. Dan is het wegvluchten voor het besef dat het overlijden wél zinloos was en nooit had moeten gebeuren!
5. Identificatie en vasthouden. Dat is leven met de overledene alsof hij nog aanwezig is. Niet willen loskomen van de overledene. Je kunt de hele dag de muziek van de draaien en dan weer huilen of het sterven van de geliefde gisteren gebeurd is. Iemand (een nog veel te jonge zoon) wil misschien per se het bedrijf van de overledene voortzetten, in de schoenen van de overledene staan. Je kunt tegenwoordig de handafdrukken van een overleden kind zichtbaar laten maken met poeder. Dan zie je de aanwezigheid van je kind weer op de deur of het raam uitgebeeld. Een partner kan theologie gaan studeren om de boeken van haar man, die predikant was, te kunnen lezen. Een ander schrijft alle (honderden!) appjes en mailtjes van de overledene uit. Weer een ander gaat naar een cursus Engels omdat ze weer naar Engeland wil gaan waar ze ooit met haar man een paar mooie weken beleefd heeft. Het vasthouden van de overledene beleven mensen soms in dromen en anderen zelfs in 'gezichten' (hoe we dat ook moeten interpreteren).
6. Idealiseren. Alleen nog maar het goede van de overledene herinneren en benadrukken in gesprekken over de gestorvene. (Bij een echtscheiding gebeurt soms het omgekeerde: de verlatene herinnert zich vooral de rottigheid.)
7. Regressie. Daarmee wordt bedoeld: weigeren met de pijn te leven en als een klein kind afhankelijk worden van de steun van anderen. Of iemand blijft gewoon kinderlijk verdrietig.
8. Te rationeel blijven. Het verdriet bij het gevoel vandaan houden. Vooral intelligente mensen kunnen daar last van hebben. Maar ook mensen die altijd al greep op hun (gevoels)leven willen houden kunnen voor deze strategie kiezen. Gevoelens uiten is voor hen altijd al een riskante onderneming geweest. Soms doen ze het nog in de eerste dagen van de rouw en daarna bevriest de stromende rivier van het gevoel.
9. Uitstellen van rouwen. Dat doen mensen onbewust om anderen niet te belasten, denk aan ouders of andere leidinggevenden die ‘door moeten gaan’, of aan pubers die hun overgebleven ouder zo min mogelijk van streek willen maken.

|  |
| --- |
| Nederlands Dagblad 18 april 2017  *Prins Harry (32) heeft gebroken met de gewoonte dat er vanuit het Britse koningshuis wordt gezwegen over ziektes en psychische problemen.*  *In een interview met The Daily Telegraph is Harry openhartig over de depressies die hij had nadat zijn moeder, prinses Diana, in 1997 overleed na een verkeersongeluk in Parijs. Volgens Harry heeft hij meerdere malen op de rand van geestelijke instorting gestaan en is hij tot enkele jaren geleden onder behandeling geweest bij een psycholoog. Het was volgens hemzelf een ‘langdurig en pijnlijk proces om het verlies van zijn moeder te verwerken’.*  *‘Ik heb steeds mijn kop in het zand gestoken, mijn gedachten op slot gezet en geweigerd over de dood van mijn moeder na te denken. Wat zou het helpen om dat te doen?’, vraagt Harry zich af.*  *Samen met broer, kroonprins William en schoonzus kroonprinses Kate, spant Harry zich in voor een liefdadigheidsorganisatie die mentale gezondheid nastreeft.* |

*Vraag: hoe reageer je als pastor op de genoemde copingsmechanismes?*

**Geloof en coping**

Godsdienstige coping heeft te maken met betekenisgeving aan wat er gebeurd is. Met God erbij wordt het overlijden als minder zinloos ervaren. Je ziet daarbij wel verschillen tussen gelovige mensen. De ene gelovige bidt met overgave dat God zijn of haar leven leidt want Zijn wil moet geschieden. Hij/ zij ziet ook regelmatig reddende wondertjes van God die hem/ haar op de been houden. De andere gelovige bidt min of meer in een samenwerkingsmodel: ‘Here geeft U mij de kracht om…’ Hij/ zij probeert het lijden te doorworstelen met Gods húlp, meer niet. En de derde gelovige, ja die gelooft en bidt wel, maar die heeft de gelovige inspiratie slechts nodig om op eigen kracht vol te houden. ‘Ik moet het toch allemaal zelf doen.’

Let op, als het over coping gaat: de specifieke pastorale invalshoek God-bijbel-geloof kan veel betekenen voor iemand die in rouw is, maar ook de impact kleineren en mensen van hun rouwproces afleiden en negatieve coping versterken. Pastoraat kan gevoelens onderdrukken die juist boven water moeten komen! Op de eerste dag nadat een vader gestorven is, zeggen: ‘Jullie vader is er niet meer, maar gelukkig is je hemelse Vader er nog wel. Hoofd omhoog en het hart naar boven!’, versterkt het onderdrukken van de pijn. Of denk ook aan opmerkingen als: ‘God heeft met alles een bedoeling. Hij weet wat het beste voor jullie is!’ Pastoraat kan met die laatste benadering (onbedoeld wellicht) het schuldgevoel van mensen vergroten omdat ze te weinig overgave kennen aan Gods leiding in hun leven of omdat ze maar bang en verdrietig blijven ondanks de goede troostwoorden vanuit het geloof.

Nog een illustratie. Er zijn rouwdragenden die gelaten zeggen: wij zijn onze dochter kwijt geraakt toen ze 16 was. We denken nu: God heeft ons voor grotere problemen willen bewaren, want echt, het was geen makkelijk meisje!’ Zo kunnen mensen hun wanhoop onderdrukken met behulp van het geloof. Voor een moment is dat begrijpelijk. Als het lang duurt valt het onder negatieve coping. Het is ook nog maar de vraag welk Godsbeeld hier achter zit.

Het is mooi als mensen hun verlies vanuit het geloof beleven. Voor wie altijd al tegenslag in het leven (klein of groot) met God heeft overleefd, kan het in een nieuw rouwproces helemaal vanzelf spreken om dit samen met God te doorstaan. Prachtig! Het volgende is ook normaal: In de schok-fase vallen mensen vaak in wanhoop terug op God en kan het coping zijn. Ze zijn te onnatuurlijk gelovig. Als ze in de chaos-fase zeggen dat ze alleen maar dankbaar zijn dat de overledene het nu veel beter heeft bij God, mag je twijfels hebben of dat evenwichtige dankbaarheid is. Daarna komt er vast en zeker nog een periode met vragen aan God. Daarmee vallen ze zichzelf soms tegen. Dat moeten ze gewoon accepteren als onderdeel van geloofsaanvechting. Daarmee is niets mis. Daarna komt er mogelijk wel weer een nieuwe, meer evenwichtige overgave. Heb als pastor geduld met het proces. Juich niet te vroeg mee. Wees niet teleurgesteld als de kritische fase komt. Eens komt bij veel mensen ook het gelovige evenwicht.

**Ongezonde rouwbeleving**

Er is stagnerende rouw: men komt gewoon niet door het hele proces heen. Dus de acceptatie blijft maar uit. Mensen blijven ogenschijnlijk onverklaarbaar lang verdrietig en uit balans. De negatieve coping – ooit onbewust goed bedoeld – wordt schadelijk. Je kunt dat ook benoemen vanuit de invalshoek van ‘ongezonde rouwbeleving’. Die kenmerkt zich door

* Blijven hangen in ontkenning, doen alsof er niets aan de hand is en het gemis en de pijn maar niet kunnen toelaten. (Denk hierbij bijvoorbeeld aan rouwende – dus niet rouwende – kinderen.)
* Het verdriet dat je wel erkent, voor jezelf houden. Jezelf niet toestaan het verdriet te uiten, geblokkeerd blijven naar anderen toe.
* Anderen zelfs belemmeren dichtbij te komen. Hen niet toelaten jouw verdriet te delen. Dat begint soms al met de keuze voor een begrafenis of crematie in besloten kring. Bezoek aan huis wordt afgewimpeld. In de kerkbode mogen geen mededelingen gedaan worden. Er is geen hulp in de huishouding nodig. (‘Bemoei je niet met mij of met ons gezin. Het is mijn of ons heilige verdriet. Kom daar niet aan!’ Of: ‘Denk niet dat wij hulpbehoevend zijn!’)
* Bepaalde gevoelens die bij het verdriet horen zichzelf langdurig niet durven toestaan. (Bijvoorbeeld alle elementen van boosheid – op God? – of jaloezie wegdrukken.)
* Chronisch verdrietig blijven door zelfverwijt, zelfbestraffing. Schuldgevoelens horen er wel bij maar die hebben lang niet altijd met echte schuld te maken. (‘Was ik die middag maar niet gaan winkelen, terwijl ik niet eens iets nodig had. Mijn man klaagde al over druk op zijn borst…. Stom, stom, stom van mij!’ ‘Ik heb het verdiend dat… want ik keek nooit naar hem/haar om.’)
* Altijd maar klagen vanuit zelfmedelijden. Dat kan zelfs tot verbittering leiden. Bij verdriet staat de overledene centraal, bij beklag het eigen ik. Verdriet verandert. Een klacht blijft altijd hetzelfde. Iemand kan op zijn dertigste zijn vrouw verliezen en op zijn negentigste nog steeds de klacht uiten: ‘Het is toch zo erg! Ik ben zo jong weduwnaar geworden!’ Feitelijk klopt dat nog steeds.
* Het verdriet wegdrukken en dáárom bijvoorbeeld haastig hertrouwen. (Een oude wijsheid is: niet hertrouwen voordat alle seizoenen over het verdriet zijn heen gegaan. Of: voordat alle herinneringsdagen een keer gepasseerd zijn. Wie te snel hertrouwt heeft de nieuwe partner namelijk nodig als onderdeel van de verliesverwerking. Als het verlies dan later verwerkt is, is de nieuwe partner niet meer nodig en wordt die tweede relatie betreurd.)

Dit zijn allemaal elementen van een gewoon rouwproces, maar nu lijken ze op de repeteerstand te staan, soms járenlang.

*Vraag: hoe reageer je als pastor op deze vormen van ongezonde rouwbeleving? Mogen mensen bijvoorbeeld klagen?*

*Vraag: hoe ga je pastoraal om met iemand die voor jouw gevoel echt te haastig in een nieuwe relatie stapt?*

**Het gezin**

De hele directe omgeving van de overledene heeft een aardbeving meegemaakt en moet zich reorganiseren. We hebben het dan over het gezin. Ieder gezinslid maakt z’n eigen rouwproces – zes kinderen, zes rouwprocessen - door en neemt daarin ten opzichte van de anderen een eigen positie in. De gezins- of familierollen veranderen omdat de overledene is weggevallen. Het jongste broertje blijkt bijvoorbeeld nu ineens de meest doortastende te zijn van het hele gezin of de altijd sterke vader blijkt nu ineens een afhankelijke tobber te zijn. Dat doet iets met de positie van de anderen en het beeld dat ze van elkaar hebben. In een rouwperiode vinden breuken plaats in gezinnen. Denk aan erfeniskwesties die scheiding te weeg brengen. Mensen die elkaar toch al niet zo lagen, breken met elkaar als de ouders overleden zijn. Of het verwerkingsproces van de rouw is zo verschillend dat mensen snel uit elkaar groeien. Maar in een rouwproces kunnen ook verzoeningen plaatsvinden. Mensen die ruzie hadden, leggen die bij na en overlijden van een gezinslid. Door het overlijden van iemand kunnen gezinsleden ‘bevrijding’ ervaren, maar ze kunnen ook klem komen te zitten in het nieuwe gezinssysteem. (‘Nadat mijn vader gestorven is, durf ik niet meer op kamers te gaan wonen. Mijn moeder is helemaal afhankelijk van mij.’)

De gezinscultuur bepaalt mede hoe de afzonderlijke leden het rouwproces doorgaan. Bij een gesloten gezinscultuur wil men alle gevoelens binnenshuis houden en de neuzen één kant op houden. Het is dan moeilijk om hulp te accepteren. Soms gaat dat de eerste weken (noodgedwongen) nog wel maar dan gaat de deur op slot voor 'vreemden'. In een open gezinscultuur krijgt ieder de ruimte om zijn eigen gesprekspartners te zoeken en een eigen rouwproces te gaan. Men praat er ook met elkaar over.

Gezinsleden reageren verschillend: sommigen vluchten voor het rouwproces weg, anderen gaan dat juist bewust vormgeven (‘Mijn oudste broer wil dat we op de verjaardag van mijn overleden zus allemaal bij elkaar komen en een soort ritueel hebben. Daar heb ik geen behoefte aan, maar durf ik niet te zeggen.’) Sommige zwijgen en anderen praten. (‘Mijn vader zit net als altijd op z’n kamertje achter de pc en praat nooit met ons’, ‘Mijn moeder probeert elke keer met me te praten, nou dat deed ze vroeger ook niet.’) Sommigen vertragen in hun doen en laten, anderen reageren overactief. Sommigen proberen de anderen te sparen en anderen reageren juist geërgerd naar andere gezinsleden of belasten hen met hulpvragen. Sommigen reageren (diep)gelovig op het verlies, anderen lopen in elk geval voorlopig vast in hun relatie met God.

Let op: in gezinnen of huwelijken heeft ieder zijn eigen copingsmechanismes. Daarmee kunnen ze elkaar behoorlijk in de weg zitten en een basis leggen voor langs elkaar heen leven en uit elkaar groeien. Een vader kan zich na het verlies van een kind op zijn werk storten en de moeder blijft apathisch in het kinderkamertje zitten treuren. Beiden vallen elkaar niet lastig, maar begrijpen elkaar niet. Ze durven niet te praten omdat ze de ander geen pijn willen doen, maar intussen ergeren ze zich wel aan elkaar. Het komt voor de ouders die een kind verloren hebben vanwege tweesporige rouwverwerking elkaar zo in de weg gaan zitten dat ze gaan scheiden. In een deel van de gevallen had dat voorkomen kunnen worden door goede communicatie en door het beter begrijpen van wat een rouwproces is. Mensen, dus ook partners, moeten elkaar hun eigen rouwproces gunnen. Ze moeten er wél over in gesprek blijven.

*Vraag: hoe betrek je als pastor het hele gezin / de omgeving bij het rouwproces?*

**Pastorale doelen**

De meest belangrijke pastorale doelen zijn de volgende

1. Middelen aanreiken (rituelen, symbolen; denk aan de rouwdienst) als kanalen voor de emoties en als stimulans voor het rouwproces. De (invulling van de) begeleiding moet geen dam opwerpen voor het verdriet maar juist de bedding voor het verdriet aanreiken. Het meest basale middel is: het gesprek.
2. Mensen met verdriet de kans geven hun pijn onder woorden te brengen. Als de omgeving al zwijgt over het verdriet, is de pastor nog steeds in gesprek. In het pastoraat moeten we luisteraar willen zijn naar de verhalen van de mensen met verdriet (over de overledene, over de situatie van nu, over de gevoelens), ook als de verhalen al eerder verteld zijn. Wat willen we met al die verhalen? Dit: de pijn van de rouwenden verbinden met de ontferming van God.
3. De fases van het rouwproces ondersteunen, belemmeringen helpen wegnemen, zodat de pijn blijft stromen maar wel de goede richting uitgaat. Bij die belemmeringen kunnen zaken horen die in het leven met de geliefde onaf gebleven zijn en daarom een extra pijnlijke herinnering blijven of schuldgevoelens geven. Als pastor kun je ook de verbinding met de omgeving in de gaten houden. Als die geblokkeerd is (omdat de omgeving het laat afweten of omdat de rouwenden een defensieve houding aannemen tegenover de omgeving) is dat immers ook een belemmering voor het rouwproces.
4. Rouwenden hebben geen therapie nodig als ze maar voldoende hun pijn kunnen uiten. Dat kan in gesprekken, maar ook in schrijven (in een dagboek, in een brief aan de overledene), schilderen, muziek maken, samen zingen, foto's bekijken, het levensboek van de overledene doornemen of nog anders. Dat kun je als pastor stimuleren. Pastoraat is meer dan gesprekken voeren. Dat kan te cognitief blijven en dat werkt niet bij iedere pastorant. Een speciale doelgroep is hierbij: de verstandelijk beperkten. Die kun je vaak niet bereiken met gesprekken. Zij moeten hun rouw via andere wegen uiten.
5. Mensen ondersteunen bij de keuzes die ze kunnen of moeten maken. Let op: een pastor moet mensen helpen zichzelf te helpen en geen dingen voor hen besluiten of oplossen. Hij/ zij kan mensen soms afremmen (als keuzes te vroeg gemaakt worden of uiting van negatieve coping zijn), maar ook ze soms stimuleren (als een keuze hen helpt om op een evenwichtige manier los te komen van de overledene en weer in het leven te investeren).
6. Empowerment. Het vorige punt heeft daar ook al mee te maken. Een pastoraal doel is: mensen helpen verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven en ze stimuleren om hun eigen hulpbronnen in te schakelen. Wie rouwt kan nog steeds kiezen: in de stoel blijven zitten of verder gaan. Zo wordt machteloosheid doorbroken (denk aan de weduwe uit 2 Kon.4!)
7. Ruimte bieden aan kwetsbaarheid. Empowerment moet kwetsbaarheid insluiten. Wie rouwt is kwetsbaar (dus ook snel uit balans, snel verwond door bijvoorbeeld reacties van anderen) en mag ook zwak zijn en zich kwetsbaar opstellen. In het delen van kwetsbaarheid met anderen schuilt ook kracht. Het stimuleert anderen om emoties en gedachten ook eerlijk te uiten. Het blijft wonderlijk dat Paulus zegt dat onze kracht in zwakheid ligt ( bijv. 2 Kor. 11:30) en dat beamen we. Toch wensen we elkaar voortdurend sterkte toe!
8. Troost bieden. Maar wat is dat? Geborgenheid schenken (Jes.66:10-14). In het Engels is dat ‘comfort’ (samen kracht vinden) en ‘consolation’ (schuilen bij elkaar), het omgekeerde van ‘isolation’. Je biedt dat door nabij te zijn, door blijvende trouwe aandacht.
9. Hoop geven: laten zien dat leven de moeite waard is. Daarvoor wordt in de pastorale contacten het Woord van God doorgegeven op een manier die aansluit bij de actuele fase en de gevoelens van de rouwdragenden. Hoop bieden we ook door het delen van het geloof dat wij in Christus voor eeuwig verbonden blijven met hen die ons ontvallen zijn.

Het individuele pastoraat staat niet los van wat de christelijke gemeente kan aanbieden als praktische ondersteuning. In de gemeente kan ook een pastorale lotgenotengroep voor rouwenden veel betekenen.

Grief heals where love displays understanding, where relationships supports one and where faith learns tot trust. (Daniel Louw, Cura vitae, illness and the healing of life, Wellington 2005, blz. 563)

NB: als je te maken hebt met mensen uit een andere cultuur, houd er dan rekening mee dat die rouw anders kunnen beleven dus ook andere (pastorale) aandacht nodig hebben. Dan worden je doelen ook anders.

**Troost**

Waar rouw is, willen mensen troosten. Het is goed om op de hoogte te zijn van de verschillende varianten van troost. Bedenk waar de kracht en zwakte van familie of een pastor kan liggen:

*Afleidende troost.* Dit is een oerreactie van ‘troosters’: mensen bij hun gevoel vandaan leiden; gevaar: je neemt de gevoelens niet serieus. Een voorbeeld: een vrouw heeft haar moeder verloren. Dat vertelt ze aan anderen. Die reageren met de vraag hoe oud haar moeder was. ‘Ze was 92 jaar’. De reactie is: ‘Nou, dat is een mooie leeftijd!’ Niemand vraagt naar het gevoel van die dochter. Zij gaat geen mooie leeftijd begraven, maar zij gaat haar móeder begraven. Dat doet wat met een kind, ook al is die dochter al 56 jaar.

*Luisterende troost.* Wie actief luistert, doet niets bijzonders; de betekenis is echter groot.

*meevoelende troost.* Daarvan is het gevaar: je gaat te veel mee in de emoties van de ander.

*Instrumentele troost.* Via bewust uitgekozen muziek of activiteiten o.i.d. kom je dicht bij de gevoelens van de ander.

*Innerlijke troost.* Mensen troosten ook zichzelf, ze voeren bijvoorbeeld gesprekken met iemand die er niet meer is.

*Gelovige troost.* Het geloof in God biedt bescherming en geborgenheid.

Omstanders lopen dikwijls te hard van stapel als ze willen troosten of gebruiken te grote woorden of komen met goedbedoeld adviezen op het verkeerde moment of zeggen te snel dat ze iemand begrijpen. Het resultaat? Ze troosten iemand niet de put uit (dat willen ze) maar verder de put in.

Hier volgt nu een gedicht dat weergeeft wat iemand in rouw (in dit geval een jongere) als troostend ervaart. Dat blijkt helemaal niet zo bijzonder te zijn…

|  |
| --- |
| *Troost*  *Als de tijd van verdriet in mijn leven komt*  *Als het leven zijn tegenslagen aan mij toont*  *Wil je me dan helpen*  *Door er voor me te zijn?*  *Laat me huilen als ik dat wil*  *Laat me lachen als ik dat kan*  *Laat me boos zijn als ik dat nodig heb*  *Laat me schreeuwen als ik dat moet*  *Help me dan om door deze tijd te komen*  *Laat me mijn emoties tonen*  *Voel je niet lamgeslagen door mijn verdriet*  *Voel je niet aangevallen door mijn woede*  *Voel je niet beangstigd door mijn schreeuw*  *Laat me er gewoon maar zijn*  *Met alles wat ik voel*  *Met alle tranen die er vloeien*  *Met alle angsten die me verstikken*  *Geef me de tijd om er doorheen te gaan*  *Sla gewoon je arm om me heen*  *En laat me niet alleen*  *Uit: “Rouw op je dak” van KPC-groep* |

**Vormen van troost**

Iemand niet alleen laten en een arm om iemand heenslaan kan op verschillende manieren. Zeg dat of doe dat waarmee een ander echt geholpen is. Dring niets op. Houd rekening (voor zover mogelijk) met de fases van de rouw.

1. gewoon iemand opzoeken of opbellen en vragen hoe het met hem / haar gaat
2. praten, verhalen aanhoren (niet toespreken, niet bepreken, wel luisteren en soms zwijgen; luisteren is op zich niet genoeg; het leven moet weer op orde komen); verhalen aanhoren kan bijvoorbeeld ook door foto’s te bekijken
3. aanraken, aankijken (hand geven; kussen; hand op schouder; arm geven)
4. verzorgen, vooral in de eerste fase van de rouw (Leger des Heils: soup, soap, salvation; let op hygiëne; let op dagritme van bedroefde; laat de omgeving intact; beter slecht verzorgd door iemand die van je houdt, dan goed verzorgd door iemand die niet van je houdt)
5. een geschenk geven (kies zorgvuldig, denk aan kindertekeningen, een kaart met een gedicht, e.d., het gaat om de boodschap, niet om de geldwaarde); iets uitlenen (boeken) kan ook
6. samen met een mens in nood eten (Joodse gewoonte op de sabbat); bijbellezen en gebed krijgen zo een ‘natuurlijke’ plaats
7. (samen) er op uit gaan (dat geeft nieuwe prikkels)
8. (samen) naar muziek luisteren
9. (samen) creatief vormgeven aan gevoelens
10. stimuleren iets nieuws op te pakken (al is het maar een boek; dit is identiteitsvormend maar doe dit niet te snel)
11. samen een spel doen (denk aan kinderen bij een bedroefde grootvader; spel ontspant, gesprekken komen vanzelf; niet opdringen)
12. samen uit de bijbel lezen, bidden en / of zingen (lief en leed worden zo verwoord voor God)
13. samen werken (bijv. klussen voor de kerk; nodig bedroefden uit voor arbeid die zo belangrijk is dat 'zin of geen zin' wegvalt)
14. laat mensen met verdriet iets voor jou (terug)doen (zeer troostrijk; neemt afhankelijkheidsge­voel weg)
15. aandacht geven op herinneringsdagen (kaartje, telefoontje, mailtje; het gouden randje ontbreekt immers); aandacht geven aan de nabestaande op andere momenten waarop hij of zij de overledene mist. (’Gefeliciteerd met de doop van kleinkind. Wat jammer dat je vrouw dit niet meer meemaakt…’)
16. samen naar het graf van een overledene gaan

*Vraag: welke van deze troostvormen kan de pastor bieden?*

NB: in welke vorm iemand troost biedt, hangt af van de relatie die iemand heeft met de rouwende ander! Een familielid kan met haar rouwende nicht ergens naar toe gaan. Een broer omhelst zijn rouwende zus. Pastoraal werkers moeten dat doen wat past bij hún relatie tot de rouwende. Er zijn al te veel (mannelijke) pastors te ver gegaan in het troosten van vrouwen met verdriet! Bovendien moet de troostvorm passen bij de fase waarin de rouwende verkeert. Je moet dus niets opdringen.

**Gevaren voor (beroeps)troosters**

1. zeggen: ‘ik begrijp wat je voelt’. Dat doet juist pijn. Zeg liever: ‘Ik kan jouw verdriet niet invoelen, maar ik wil er voor je zijn’.
2. te veel de nadruk erop leggen dat de rouwende de realiteit onder ogen moet zien van het overlijden. Dan worden gevoelens van onmacht versterkt.
3. te veel benadrukken dat de rouwende de draad weer moet oppakken. Een trooster is dan vaak te nuchter, te oplossingsgericht.
4. zich niet verplaatsen in de ander (verg. Joh.11, Rom.12:15) en troostend, soms zelfs haastig troostend, tegenover de ander staan. Het is nodig om naast de ander gaan staan op zijn eigen emotionele niveau, ook bij depressivi­teit, ook bij opstandigheid.
5. geen gemeenschap, geen wij-gevoel bieden. Daardoor blijft de pastor een postbode die misschien wel een goed bericht achterlaat, maar niet persoonlijk betrokken is.
6. onnatuurlijk troosten (wees jezelf, overdrijf niet in gedrag en gevoelens)
7. tijdelijk troosten (ga liever trouw kort langs bij een rouwdragende, dan af en toe lang en loop in het begin niet de deur plat, gevolgd door pastorale verwaarlozing daarna)
8. te vroom troosten . Dat kan ook te makkelijk zijn, teveel beroepstaal van een pastor.
9. goedkoop troosten (als de vrienden van Job). ‘Je moeder is gelukkig 90 geworden!’
10. zeggen: 'Kom eens bij ons op de koffie', of 'Ik zal eens bij u langskomen', en niet direct een afspraak maken.
11. troostmoeheid (zelfhulpgroepen hebben dat niet)
12. vanuit zichzelf troosten, in plaats van uit de ander (‘als ik u was, zou ik…’; ‘dat had mijn moeder ook en die zei altijd…’)

*Vraag: welk gevaar loop jij als pastor?*

**Blijf realistisch**

Als je aansluit bij de beleving van de rouwenden zelf, kun je soms ontdekken dat de rouw niet zo diep lijkt te zitten.

1. De familie is niet alleen verdrietig maar ook opgelucht dat het lijden van een gezinslid nu voorbij is.
2. De familie is erg rustig omdat er aan de jarenlange mantelzorg voor een oude opa of oma nu een einde is gekomen.
3. De weduwe of weduwnaar is wel verdrietig voor de kinderen maar zelf niet heel ongelukkig, omdat er door de dood een einde is gekomen aan een slecht huwelijk.
4. De familie is verdrietig en tegelijk rustig dat hun zoon en broer is overleden. Hij was namelijk een lastig mens.
5. De familie is verdrietig maar toch ook weer niet zo erg omdat ze nauwelijks een band hadden met de overledene.
6. De familie is verdrietig maar het verdriet lijkt niet diep te zitten (soms tot hun eigen verbazing) omdat ze al zoveel tranen gelaten hebben tijdens het ziekbed van degene die overleden is. Ze hebben al gerouwd voorafgaand aan het overlijden.
7. De familie is verdrietig én opgelucht. Ze zijn jarenlang beangst geweest voor de mogelijkheid dat hun psychisch zieke familielid een einde aan zijn leven zou maken. Nu heeft hij dat gedaan. Dat is een ramp en tegelijkertijd is de angst wat ze zullen aantreffen bij thuiskomst, nu van hen afgevallen en durven ze eindelijk weer zonder vrees de deur achter zich dicht te doen als ze eens weggaan.

Mensen die een slechte relatie met een overledene gehad hebben, hebben soms weinig verdriet. Soms hebben ze juist meer verdriet vanwege schuldgevoelens. Juist die kunnen weer een blokkade zijn om de draad weer op te pakken. Je zou de stelling kunnen wagen: hoe beter een huwelijk geweest is, des te intenser is het verdriet, maar ook des te makkelijker keert iemand zich naar de toekomst toe. Als iemand jarenlang worstelt met de rouw kán dat een signaal zijn van een slechte relatie met de overledene.

*Vraag: hoe kun je als pastor omgaan met bovenstaande thema’s?*

**Vormen van begeleiding**

Vergeet niet: rouw is geen ziekte of psychische stoornis. Rouw is pijnlijk maar gezond. Een rouwende heeft dus zo gezien geen professionele hulp nodig. Ondersteuning is wel belangrijk. Als een rouwproces stagneert, kan rouw wél ‘ongezond’ worden.

Het eerste jaar in de begeleiding van rouwenden is essentieel en bepaalt mede hoe diep de rouw na een jaar nog beleefd wordt.

1. Er is *ondersteuning* nodig door mensen die de verhalen aanhoren, de emoties durven laten uiten. Zo gaan rouwenden bewuster door het rouwproces. Dit hoeft geen professionele begeleiding te zijn. Pastorale beschikbaarheid, daar gaat het om. Veel rouwenden klagen dat ze met niemand kunnen praten. Met gezinsleden praten ze zelf liever niet meer omdat ze die willen sparen. Basale pastorale zorg houdt dan het rouwproces op gang.
2. Als het rouwproces stagneert (dat kan zijn door gebrek aan ondersteuning in het eerste jaar) is er begeleidende *hulp* nodig. Professionaliteit is daarbij gewenst. Een pastor probeert dan bepaalde emoties die de rouwende zo zwaar vallen dat hij / zij ze misschien wel verdringt, toch boven water te halen. Wat wil de rouwende niet erkennen of onder ogen zien? Waar zit angst?
3. Sommige rouwenden lijken zelfs na enige jaren niet verder te komen. Het verwijt is dan: ‘zij koesteren hun verdriet’, of: 'zij blijven in het beklag vast zitten’. Het waarom daarvan kan in *therapie* duidelijk worden. Een therapeut gaat aan de slag met de gevoelens die aan de oppervlakte leven én hij probeert de rouwende zich bewust te laten zijn van zijn/ haar gevoelens die hij / zij bezig is te vermijden. Daarvoor zet hij/zij therapeutische middelen in. Denk aan haptotherapie.

**Mogelijke praktische invulling van de pastorale begeleiding**

1. Er is enige malen pastorale ondersteuning in de dagen na het overlijden en voorafgaand aan de begrafenis. De intensiteit van deze ondersteuning wordt vastgesteld in overleg met de rouwenden. Dat kan variëren van een eenmalig gezinsgesprek ter voorbereiding van de begrafenis tot een dagelijkse pastorale ontmoeting (bijvoorbeeld in de vorm van een dagsluiting).
2. In de week na de begrafenis wordt het rouwende gezin opgezocht om terug te blikken op de voorbije dagen en gebeurtenissen en voorzichtig vooruit te zien.
3. Daarna wordt de meest nabestaande of worden de meest nabestaanden (partner, ouders) enige keren om de paar weken bezocht en daarna enige keren maandelijks of om de paar maanden tot het eerste jaar voorbij is. Gemiddeld ontvangt een rouwende dan zo’n acht bezoeken in het eerste jaar. Afhankelijk van de diepte van de nood worden de bezoeken frequenter of minder frequent afgelegd. Uiteraard dringt een pastor zich niet op, maar zijn de behoeften van de rouwdragende leidend. Na het eerste jaar wordt de rouwdragende nog twee tot drie jaar pastoraal ‘in de gaten gehouden’ door er af en toe op bezoek te gaan, bijvoorbeeld rond een herinneringsdag.
4. Gesprekken met rouwenden hoeven niet langer te duren dan een uur. Houd ze maar kort en ga liever iets vaker op bezoek.
5. Naast gesprekken kunnen ook andere vormen van troost en ondersteuning aangeboden worden.
6. Als in een rouwend gezin kinderen en jongeren zijn, verdienen die ook aandacht. Jongeren kunnen aparte gesprekken krijgen. Dat kan door een ander aangeboden worden dan door degene die met de ouder(s) praat. De pastorale setting moet daarvoor misschien ook wat minder ‘stijf’ zijn. (Rouwende jongeren kun je als pastoraal werker bij jou thuis op de maaltijd uitnodigen om daarna nog even te praten, bijvoorbeeld.)
7. Het is aan te bevelen om na een half jaar een gezinsgesprek te hebben. Gezinsleden zijn of uitgepraat met elkaar (soms al direct na de begrafenis!) of uitgeluisterd naar elkaar (‘Houd nou maar op over…’) of ze sparen elkaar om elkaar niet nog verdrietiger te maken. Nieuwe ergernissen over het veranderde gezinspatroon worden ook niet besproken of niet op de goede manier uitgesproken. Een pastoraal gezinsgesprek kan de onderlinge communicatie verbeteren.
8. Als een weduwe of weduwnaar volwassen kinderen heeft, maken pastors vaak de fout om, als ze een volwassen kind spreken, te vragen: ‘Hoe is het met je moeder?’ Vraag als pastor ook: ‘Hoe is het met jou na de dood van je vader?’ En als je als pastor wilt weten hoe het met de moeder gaat, zoek haar dan op! Of bel ze op.
9. Als er zorgen zijn rond de rouwverwerking van kinderen of jongeren kan de pastoraal werker de ouder(s) stimuleren contact op te nemen met de school. Meestal zijn daar vormen van leerlingbegeleiding.
10. Vergeet in het pastorale beleid niet de rouwdragenden van wie de overledene niet bij de eigen gemeente hoorde. Iemand die een voor de gemeente onbekende zus verliest, vijftig kilometer verderop, is even verdrietig als wanneer die zus ter plaatse bekend was. Vergeet vooral niet de alleenstaanden die rouw meemaken. Ten eerste is de relatie van een alleenstaande met ouders en broers en zussen vaak intenser dan van gehuwde mensen. Dus hun rouw over een overleden familielid, ook al was vader 85, is ook intenser. Bovendien missen alleenstaanden de uitlaatklep in een eigen gezin.
11. Een vorm van rouwpastoraat is het bijeenbrengen (uiteraard vrijwillig) van rouwdragenden in een lotgenotengroep. Een pastor leidt de gesprekken. Het kan een groepje zijn dat enige keren bij elkaar komt en dan ontbonden wordt. Het kan een permanente ‘losse’ kring zijn waarbij mensen naar behoefte aanhaken of afhaken.
12. Veel christelijke gemeentes hebben de gewoonte om eens in het jaar (bijvoorbeeld op de laatste zondag van het kerkelijk jaar of op oudejaarsavond) een lijstje met de namen van alle overleden gemeenteleden van het voorbije jaar uit te reiken en er in de dienst aandacht aan te schenken. Familieleden worden daarbij uitgenodigd.
13. In verpleeghuizen zijn vaak (half)jaarlijkse ontmoetingsavonden met familieleden van overledenen. In een liturgische setting, aangevuld met passende rituelen, worden overledenen herdacht.

*Vraag: wie voeren het rouwpastoraat uit? Bedenk verschillende mogelijkheden.*

**Kringpastoraat**

Het pastoraat in de lotgenotengroep is al enige keren genoemd. Zo’n groep staat meestal onder leiding van een pastoraal werker of predikant. In evangelische gemeentes gaat het doorgaans anders toe. De pastorale ondersteuning heeft in eerste instantie plaats in vaste kringen. Die kunnen een deel van de bovengenoemde zaken overnemen (ook in de eerste dagen na het overlijden). Kringen bieden veel mogelijkheden voor contact: praten, zingen, samen eten, samen dingen doen, elkaar opzoeken, kinderen opvangen. Denk vooral aan de praktische hulp. De kringleider en de rouwenden bepalen in onderling overleg of er ook nog andere pastorale zorg nodig is. Niet elk kring loop even goed en niet elk kringlid wil alles delen op de kring. Medekringleden zijn ook niet altijd bekwaam om een rouwproces te begeleiden. Dus dan zijn individuele gesprekken met iemand van buiten de kring ook nodig.

**Een toevoeging: Hoe rouwen pubers?**

*Anton is een verschrikkelijk lastige jongen in VMBO 4. Als hij voor de zoveelste keer uit de les gestuurd is, komt een wanhopige afdelingsleider met Anton bij de schoolmaatschappelijk werkster. ‘Ik weet geen raad meer met deze jongen. Niets helpt. Ik praat vriendelijk met hem. Ik geef straf. Hij blijft niet te hanteren. Misschien weet u er raad mee mevrouw Dijkstra!’ Als de afdelingsleider verdwenen is staat Anton een beetje beteuterd in de kamer van mevrouw Dijkstra. ‘Ja jongen, hier heb ik ook niet om gevraagd. Vervelend voor jou. Maar de afdelingsleider heeft ons nu tot elkaar veroordeeld. Ga even zitten. Zeg eens wat er aan de hand is!’ Anton, de stoere Anton, krijgt ineens tranen in zijn ogen. ‘Ik mis mijn moeder zo…’ ‘Is jouw moeder dan overleden? Wanneer is dat gebeurd?’ ‘Bijna vier (!) jaar geleden, in de vakantie na de basisschool.’*

Jongeren rouwen deels anders dan volwassenen.

- Voor een jongere is iemand die overleden is niet ‘máár mijn oude opa’, ‘máár mijn vader die al lang ziek was’, ‘máár een klasgenoot’, ‘máár een ongeboren broertje’. Volwassenen kunnen zo nog redeneren, pubers (meestal) niet. Die zijn diep geraakt. Hun váder is overleden, al was het niet onverwacht. Dat schokt hen existentieel. Onderschat hun rouw dus niet.

- Jongeren lijken toch al snel over te gaan tot de orde van de dag (thuis, op school). Ze doen hun normale, voor ouders leuke of niet leuke activiteiten. Vergis u niet: ze hebben tijd nodig om alles te laten zakken. Dat normaal doen is daarvan een onderdeel.

- Er zijn ook jongeren die rouwen op een zijspoor zetten. Met name als hun ouders (of ene ouder) veel verdriet hebben, stellen ze hun eigen verdriet uit. Het verdriet van de jongere komt pas later, met horten en stoten óf het komt ogenschijnlijk helemaal niet en dan komt het soms veel later nog.

- Rouwen kost energie. Dat maakt pubers kwetsbaar. Sommige pubers zijn door het rouwen extra moe, extra geprikkeld, extra huilerig. Anderen zijn juist extra stil. Ze stoppen hun verdriet weg.

- Sommige pubers willen hun verdriet heel graag alleen verwerken en hun gevoelens met niemand delen. (Die kunnen anderen toch niet begrijpen, denken ze; of ze schamen zich er een beetje voor; ze kunnen hun kwetsbaarheid niet hanteren.) Dat kan er bijvoorbeeld toe leiden dat ze soms stiekem in hun eentje naar het kerkhof gaan. Wat zijn ze dan verdrietig!

- Pubers kunnen elkaar steunen (samen praten, uithuilen bij elkaar, al dan niet via de computer). Ze kunnen elkaar daardoor ook verder van slag maken.

- Op school zijn pubers met verdriet soms ‘ouwelijker’ dan klasgenoten. Ze kunnen niet meer meedoen met allerlei vormen van gekheid. Ze lijken sneller volwassen te worden. Als je hen persoonlijk spreekt, zeggen ze soms letterlijk dat ze hun klasgenoten irritant en kinderachtig vinden.

- Pubers praten soms maar moeilijk over hun verdrietige gevoelens als je er echt voor gaat zitten met hen. In een ongedwongen situatie en betrekkelijk onverwacht laten ze soms iets meer los. Tip: als je als mentor op school vraagt foto’s te laten zien van hun overleden vader om dan samen herinneringen op te halen, doen ze zoiets met overgave.

- Sommige pubers zakken (tijdelijk) terug in hun kind zijn. Ze worden weer klein (op schoot zitten; weer bij ouders in bed kruipen) en klampen zich angstig vast aan ouders / de ene overgebleven ouder.

- Dubbele klappen (het ene gezinslid sterft, een ander gezinslid wordt ernstig ziek) zijn voor pubers driedubbel zwaar.

Je zou kunnen zeggen dat het bijna onmogelijk is voor rouwende pubers om energie te stoppen in hun ontwikkeltaak richting volwassen worden (school, vriendschappen e.d.) én in hun rouwtaak. Als ze zichzelf al toestaan te rouwen doen ze dat in hapjes, af en toe een beetje. De rouw is echter wel het gevolg van een trauma, een geslagen wond. Als de wond niet in hun jeugdjaren verzorgd wordt, heeft dat gevolgen voor hun verdere ontwikkeling. Dat gaat ook op bij jongere kinderen. Dan moet de wond alsnog op latere leeftijd aandacht krijgen en verzorgd worden. Dat is dan rouwen met terugwerkende kracht, ook wel ‘achterwaarts rouwen’ genoemd. (En dat staan volwassen geworden kinderen zichzelf ook dikwijls niet toe, zoveel jaar na het gebeurde!)

Wanneer moeten we ons zorgen maken over rouwende jongeren? Dit is lastig te zeggen. Wat is normaal pubergedrag? Wat is normaal gedrag voor een jongere met verdriet? Wat is abnormaal en dus riskant? Wanneer wordt een jongere té depressief en moet hij hulp hebben (op school of professionele hulp)? De kern: als de gedragsverandering abnormaal groot is en/of abnormaal lang duurt (helaas niet op te merken bij jongeren die hun verdriet verbergen!)

• Ze verzorgen hun uiterlijk niet meer of heel anders (gaan vreemde kleding dragen…)

• Hun geheugen en concentratievermogen nemen af

• Ze hebben aan stress gerelateerde lichamelijke klachten (ze slapen slecht, ze eten slecht, ze hebben aanhoudend onduidelijke pijn e.d.)

• Hun schoolresultaten worden slechter, huiswerk maken doen ze slecht of niet

• Hun dagelijks omgang met gezinsleden en vrienden verandert

• Sommigen raken steeds meer geïsoleerd

• Ze spijbelen steeds vaker, zijn op onvoorspelbare tijden thuis

• Ze zeggen of doen dingen waarvan anderen schrikken (praten over dood willen zijn; schrijven vreemde gedichten…)

• Andere mensen uiten ook hun bezorgdheid over hen

* Ze vertonen ernstig onhandelbaar gedrag, zijn té vaak boos

• Ze gaan ineens / veel roken, drugs gebruiken, alcohol drinken, gamen (ze deden het nooit of nooit zo veel)

Geef aandacht aan rouwende pubers, het liefst zo gewoon mogelijk. Ze hebben begrip nodig, een ‘hug’ op het goede moment. Vraag naar hoe het met hén gaat en niet alleen naar hoe het met hun overgebleven ouder gaat (of met de ouders als er een broertje of zusje gestorven is). Ze hebben mensen nodig die doorhebben dat ze het moeilijk hebben, maar ze schokschouderen als je over hun overleden vader of moeder begint. Met een beetje creatieve liefde in een jeugdgroep zijn ze wel te ondersteunen. Nodig ze als jeugdpastor bij jou thuis uit om te komen eten of bedenk iets anders om zo gewoon mogelijk contact te leggen, waarbij je over hen en ook over God kunt spreken (Dat laatste gaat onopvallend aan tafel, rond bidden en bijbellezen.) Wie zich zorgen maakt om een rouwende puber, moet geen risico’s nemen. Overleg als (jeugd)pastor minimaal met mensen die de puber ook kennen (familie, mentor van school – hoewel ouders die beter kunnen spreken). Die school kan een goed vangnet voor rouwende pubers bieden. Het gebeurt helaas niet overal even goed.