

Mindful omgaan met verlies



Ik draag dit boek op aan mijn opa:

GERRARDJE TEN VORDE
(cafébaas annex kapper)

° 20 augustus 1881 – † 29 maart 1967





Mindful omgaan met verlies

met tekeningen van

**Mieke Ankersmid
Nicole van Minnen**

Witsand Uitgevers



DE VIJF OVERDENKINGEN (THICH NHAT HANH)

Het is mijn natuur dat ik oud word
Er is geen weg om aan oud worden te ontkomen.

Het is mijn natuur dat ik ziek word
Er is geen weg om aan ziekte te ontkomen.

Het is mijn natuur dat ik doodga
Er is geen weg om aan de dood te ontkomen.

Alles wat me dierbaar is en iedereen waar ik van houd,
Veranderen van nature voortdurend.
Er is geen weg om te voorkomen dat ik van hen gescheiden raak.

De gevolgen van de daden van mijn lichaam, spraak en geest zijn mijn verdiensten.
Mijn daden zijn mijn voortzetting.

Uit: *De Klankschaal*, blad van de Stichting Leven in Aandacht
Jaargang 21, nr. 46 Thema 'Ouder worden'.

Inhoud

<i>Vooraf: De Vijf Overdenkingen</i>	5
<i>Inleiding</i>	9
1. MINDFULNESS, MEDITATIE TUSSEN OOST EN WEST	13
2. ROUW	25
3. MINDFUL OMGAAN MET VERLIES	43
4. ZES VERHALEN UIT DE PRAKTIJK	55
HET VERHAAL VAN ANNEKE <i>(over het verlies van haar dochter Emma)</i>	55
HET VERHAAL VAN NOUD <i>(over verlies van gezondheid)</i>	63
HET VERHAAL VAN LIA <i>(over het verlies van haar partner door de dood)</i>	73
HET VERHAAL VAN HANSJE <i>(over het verlies van haar partner door scheiding)</i>	79



HET VERHAAL VAN FRANK 83
(over verlies van werk)

HET VERHAAL VAN MARIANNE 89
(over het verlies van haar man door zelfdoding)

5. HOE MINDFULNESSEOFENINGEN KUNNEN HELPEN IN EEN ROUWPROCES 95

6. AAN DE SLAG 109

Over ons: Mieke en Nicole 114

Literatuurlijst 116

Dankwoord 118

Still Alice 119

Op de cd die bij dit boek zit staan de volgende oefeningen:

1. *De bodyscan*
2. *Aandacht voor de ademhaling*
3. *Het meer*
4. *Met 'iets' zitten*
5. *Aandacht voor prettige/onprettige gevoelens*
6. *Mantra*



Inleiding

Waarom een boek over mindfulness en verlies?

Sinds de jaren '90 is er veel meer aandacht gekomen voor de impact die een ingrijpend verlies op ons leven heeft. De laatste tien jaar is er een toenemende belangstelling voor mindfulness en de betekenis die de beoefening hiervan kan hebben voor de manier waarop we in ons leven staan. Er is al veel over beide onderwerpen geschreven, maar meestal los van elkaar. In dit boek wil ik het omgaan met verlies en wat mindfulness daarin kan betekenen expliciet bij elkaar brengen.

Zelf heb ik aan den lijve ervaren dat mindfulnessoefeningen helpen in moeilijke periodes. Niet door de pijn op te lossen, maar door te kunnen zijn met wat er is, draagkracht te versterken, veerkracht aan te spreken en te leren laveren tussen verdriet en vreugde, tussen pijn en geluk.

*Verlies
doet verdwijnen
en ontstaan
vernietigt
en scheidt
donker
en
licht
licht
en
donker*

HENK VAN ZON

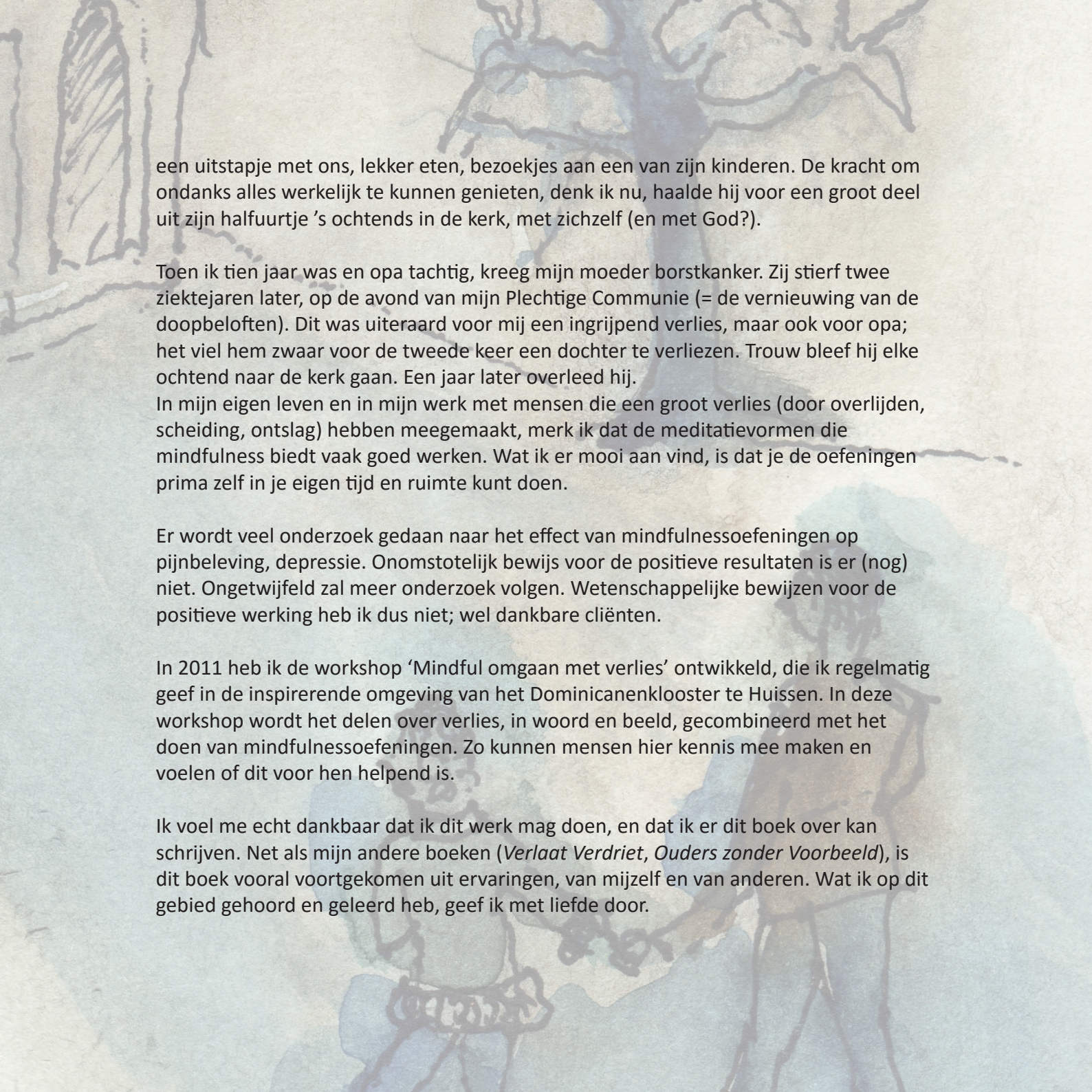
Misschien heb ik als klein meisje de positieve werking van 'mindfulness avant la lettre' al wel gezien bij mijn opa, de vader van mijn moeder. Wij woonden als gezin de eerste jaren bij hem in, aan de Molenstraat in het mooie stadje Delden. Elke ochtend liep hij



naar de kerk, mijn opa. Soms ging ik met hem mee. Vijftig jaar geleden werd er in onze Blasiuskerk nog elke dag een mis opgedragen. Ik denk niet dat mijn opa zozeer voor de inhoud van de mis ging, ik herinner me hem niet als een diepreligieuze man. Ik denk nu dat hij juist ging om de dag in stilte en rust met zichzelf te beginnen. En ook ik vond dat fijn. Ik was een rustig kind, ik hield van de stilte en de rituelen in de kerk. Opa vond het goed dat ik af en toe met hem meeding.

Mijn opa had toen al veel verlies geleden. Twee oorlogen had hij overleefd; zijn oudste dochter had hij, op haar eenentwintigste, verloren aan tbc; zijn ouders, broers en zussen waren dood; zijn vrouw was al jaren geleden overleden; en zijn werk was hij aan het afbouwen: het runnen van een café (met biljart) annex kapperszaak.

Het woord 'rouwbegeleiding' bestond in die tijd nog niet; laat staan het woord 'mindfulness'. Het leven ging altijd door en je moest er zelf maar het beste van zien te maken. Mijn opa was absoluut geen sombere man. Integendeel. Hij lachte veel en vaak en zat vol grappen. Als ik aan hem denk, zie ik een levensgenieter. Hij kon ontzettend genieten van de goede kleine dingen in zijn leven: een praatje op straat, zijn sigaartje,



een uitstapje met ons, lekker eten, bezoekjes aan een van zijn kinderen. De kracht om ondanks alles werkelijk te kunnen genieten, denk ik nu, haalde hij voor een groot deel uit zijn halfuurtje 's ochtends in de kerk, met zichzelf (en met God?).

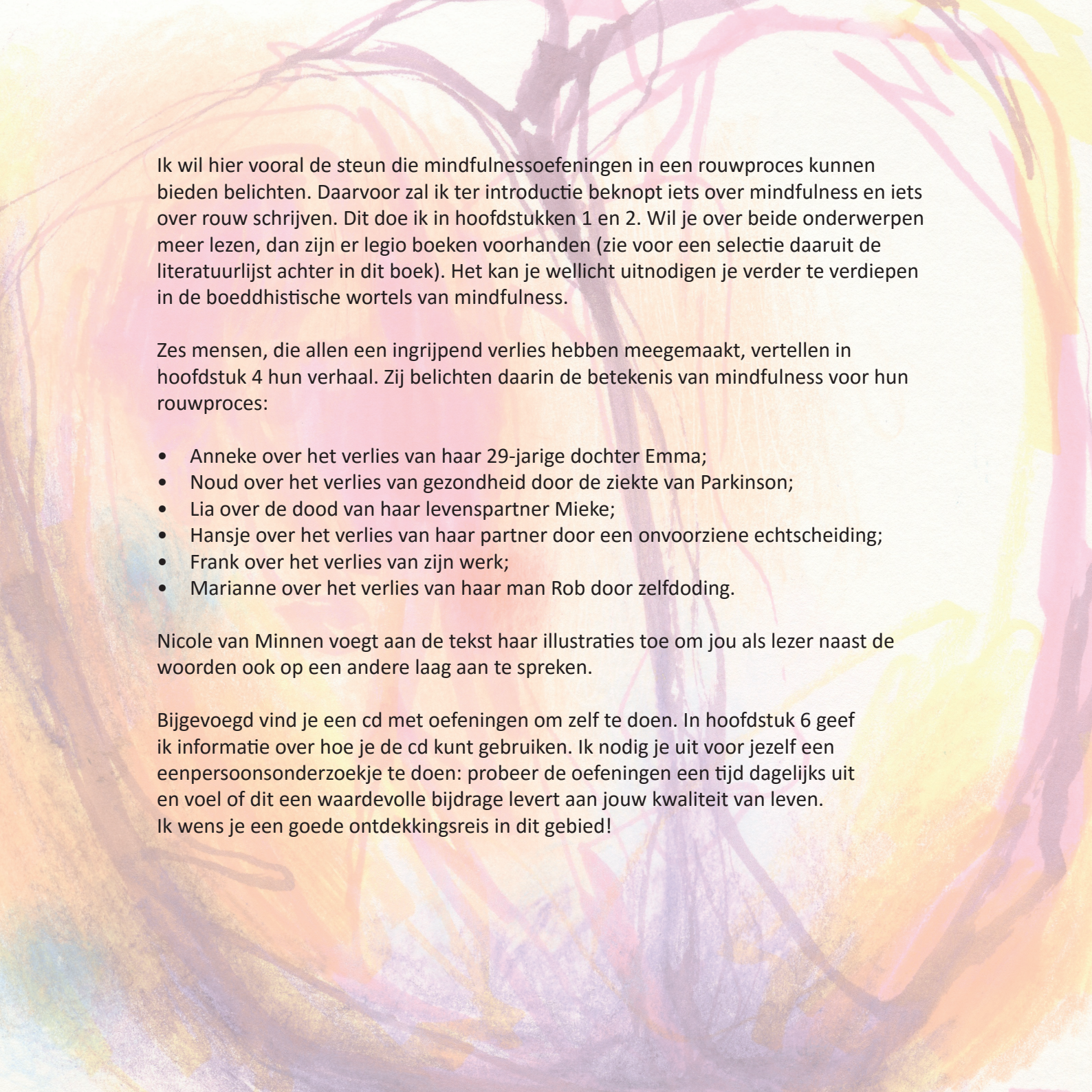
Toen ik tien jaar was en opa tachtig, kreeg mijn moeder borstkanker. Zij stierf twee ziektejaren later, op de avond van mijn Plechtige Communie (= de vernieuwing van de doopbeloften). Dit was uiteraard voor mij een ingrijpend verlies, maar ook voor opa; het viel hem zwaar voor de tweede keer een dochter te verliezen. Trouw bleef hij elke ochtend naar de kerk gaan. Een jaar later overleed hij.

In mijn eigen leven en in mijn werk met mensen die een groot verlies (door overlijden, scheiding, ontslag) hebben meegemaakt, merk ik dat de meditatievormen die mindfulness biedt vaak goed werken. Wat ik er mooi aan vind, is dat je de oefeningen prima zelf in je eigen tijd en ruimte kunt doen.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar het effect van mindfulnessoefeningen op pijnbeleving, depressie. Onomstotelijk bewijs voor de positieve resultaten is er (nog) niet. Ongetwijfeld zal meer onderzoek volgen. Wetenschappelijke bewijzen voor de positieve werking heb ik dus niet; wel dankbare cliënten.

In 2011 heb ik de workshop 'Mindful omgaan met verlies' ontwikkeld, die ik regelmatig geef in de inspirerende omgeving van het Dominicanenklooster te Huissen. In deze workshop wordt het delen over verlies, in woord en beeld, gecombineerd met het doen van mindfulnessoefeningen. Zo kunnen mensen hier kennis mee maken en voelen of dit voor hen helpend is.

Ik voel me echt dankbaar dat ik dit werk mag doen, en dat ik er dit boek over kan schrijven. Net als mijn andere boeken (*Verlaat Verdriet*, *Ouders zonder Voorbeeld*), is dit boek vooral voortgekomen uit ervaringen, van mijzelf en van anderen. Wat ik op dit gebied gehoord en geleerd heb, geef ik met liefde door.



Ik wil hier vooral de steun die mindfulnessoefeningen in een rouwproces kunnen bieden belichten. Daarvoor zal ik ter introductie beknopt iets over mindfulness en iets over rouw schrijven. Dit doe ik in hoofdstukken 1 en 2. Wil je over beide onderwerpen meer lezen, dan zijn er legio boeken voorhanden (zie voor een selectie daaruit de literatuurlijst achter in dit boek). Het kan je wellicht uitnodigen je verder te verdiepen in de boeddhistische wortels van mindfulness.

Zes mensen, die allen een ingrijpend verlies hebben meegemaakt, vertellen in hoofdstuk 4 hun verhaal. Zij belichten daarin de betekenis van mindfulness voor hun rouwproces:

- Anneke over het verlies van haar 29-jarige dochter Emma;
- Noud over het verlies van gezondheid door de ziekte van Parkinson;
- Lia over de dood van haar levenspartner Mieke;
- Hansje over het verlies van haar partner door een onvoorziene echtscheiding;
- Frank over het verlies van zijn werk;
- Marianne over het verlies van haar man Rob door zelfdoding.

Nicole van Minnen voegt aan de tekst haar illustraties toe om jou als lezer naast de woorden ook op een andere laag aan te spreken.

Bijgevoegd vind je een cd met oefeningen om zelf te doen. In hoofdstuk 6 geef ik informatie over hoe je de cd kunt gebruiken. Ik nodig je uit voor jezelf een eenpersoonsonderzoekje te doen: probeer de oefeningen een tijd dagelijks uit en voel of dit een waardevolle bijdrage levert aan jouw kwaliteit van leven. Ik wens je een goede ontdekkingsreis in dit gebied!