

Ze zeggen dat het overgaat

Johan Maes en Evamaria Jansen

Ze zeggen dat het overgaat

Het boek dat je helpt omgaan
met rouw en verdriet

Witsand Uitgevers

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding. Leven met gemis	11
<i>Een luisterend oor</i>	17
<i>Het huis verschrompelt</i>	20
Hoofdstuk 1. Het trechtermodel van rouw: een mythe!	23
1. De rouwsluiers van onze cultuur	23
2. De klassieke visie op rouwverwerking: een trechtermodel	26
3. Naar een nieuwe visie op rouw	34
<i>Met zoveel gratie</i>	38
Hoofdstuk 2. Verlies, verliesverwerking, rouw en hechting	43
1. Verlies, verliesverwerking en rouw	43
2. Rouw: de kostprijs van de hechting	50
3. De aanwezigheid van de afwezige is overal	57
4. Als je op jonge leeftijd een ouder verliest	69
<i>Het grote cadeau</i>	76
<i>Met lege armen</i>	78
Hoofdstuk 3. Rouwen doe je met je lichaam, met je voelen, denken en handelen	81
1. Je lichaam rouwt	81
2. De emotionele rouwverwerking als enig 'goede rouw' is een mythe!	83
3. Je bewerkt het verlies ook met je verstand	99
4. Rouwen is iets dat je 'doet'	104
<i>Haar laatste wens</i>	106
Hoofdstuk 4. Rouwen is roeien met twee riemen: het Duale Procesmodel	111
1. Ontkennen is ook gezond!	114
2. De pijnlijke weg van erkenning van het verlies	117
3. Aanpassing aan het leven dat verdergaat	120
4. Confrontatie én vermindering zijn allebei gezond!	121
5. Je bent probleemgericht en/of emotiegericht	124
6. Blokkades in het proces: het heen en weer bewegen stagneert	127
7. Waarom vrouwen 'praten' en mannen 'werken'	128
<i>Met vijftig jaar vertraging</i>	137
Hoofdstuk 5. Naar een nieuw rouwmodel: het DNA van rouw: de drie V's	142
1. Een rouwmodel dat recht doet aan de ervaring van rouwendenden	142
2. Het DNA als metafoor	143
3. De visuele voorstelling van het DNA van rouw	144
4. Het driedimensionele DNA-model van rouw: de drie V's	146
5. Tot slot: we zijn niets zonder anderen	149

Hoofdstuk 6. Rouwen doe je nooit alleen!	150
1. Rouw in de context van gezin en familie	150
2. De niet-erkende rouw in onze samenleving	155
3. Publieke rouw	158
<i>Toen je even niet keek</i>	165
Hoofdstuk 7. Rouw, trauma en de zoektocht naar betekenis	169
1. Je levensverhaal op zijn kop	169
2. Rouw en trauma	173
3. Rouw: de zoektocht naar betekenis	180
<i>Eerste schooldag</i>	186
4. De gebroken vaas	191
5. De spirituele kracht van rouw	197
<i>Tristesse en troost</i>	200
Hoofdstuk 8. Tussen kwetsbaarheid en kracht	203
1. De negatieve impact van rouw op je gezondheid	203
2. Rouw, trauma en veerkracht	206
<i>'Was hij destijds maar gestorven!'</i>	216
Hoofdstuk 9. Verstoorde, gecompliceerde en pathologische rouw	219
1. Ben ik nu normaal aan het rouwen of niet?	219
2. Voorbeelden van risicofactoren	220
3. Criteria voor gecompliceerde rouw	224
<i>Zeg nooit 'nooit'</i>	228
Hoofdstuk 10. Rouwzorg: ondersteuning, begeleiding en therapie	233
1. 'Snelle slachtofferhulp kan schadelijk zijn'	234
2. Rouwzorg op drie niveaus	236
<i>Schoolvoorbeelden</i>	242
<i>Mis</i>	244
Hoofdstuk 11. 'Afsluiting is gelul!'	246
<i>Engeltjes</i>	253
<i>Zo groots, zo grillig</i>	256
<i>Dan vestigt zich in ons de stilte</i>	258
Noten	261
Bibliografie	272
Omwille van privacy	276
Over de auteurs	278

Woord vooraf

We zijn er blij mee dat ons boek druk na druk beleeft. We ervaren dat het heel wat mensen in Vlaanderen en Nederland in het hart heeft geraakt. De reacties die ons het meest troffen waren de opmerkingen dat het boek een grote druk wegneemt van mensen in rouw, dat het ademruimte geeft, ruimte aan ieder om te rouwen op de eigen manier.

In deze nieuwe druk hebben we niet geraakt aan de essentie. Die blijft even actueel als in 2009 bij de eerste druk, nu meer dan tien jaar geleden. We staan nog steeds achter onze boodschap en achter de manier waarop we die hebben gebracht. Naast wat kleine correcties, aanvullingen en drie verhalen, hebben we een hoofdstuk toegevoegd over een nieuw rouwmodel, namelijk het DNA van rouw.

We hebben gekozen voor een andere cover. Op de vorige uitgave werd via het beeld van de gebroken vaas verwezen naar de gebrokenheid van onze identiteit, de ervaring van het ‘in duizend stukken uiteenvallen’, het verlies dat ons leven aan diggelen slaat en de uitdaging om onszelf als het ware heruit te vinden. Voor deze dertiende druk werden we aangetrokken door het beeld van kintsugi: het Japans voor ‘gouden verbinding of herstel’. Bij kintsugi draait alles om perfecte imperfectie en om het herkennen van de schoonheid in datgene wat gebroken is geweest. ‘Het licht kan dáár binnen waar iets gebroken is’. De vaas die gebarsten is of die aan stukken ligt, wordt hersteld of opnieuw vormgegeven door de breuklijnen op te vullen met goud. Verlies of breuk worden hier niet verstoep, maar in het licht gezet.

Johan en Evamaria

Tijdens het schrijven van de eerste druk hebben we afscheid moeten nemen van die lieve Gijs, de beste vriend van onze zoon. Op 21-jarige leeftijd is Gijs uit het leven gestapt, enkele weken na de zelfdoding van zijn moeder. We hielden van hem en zijn kapot van zijn trieste dood en wat daaraan voorafging. Ons hart gaat voor altijd uit naar hem en we dragen dit boek dan ook blijvend aan hem op. Onlangs herdachten we hem op zijn tiende sterfdag.

Gijs Goethals – 1988-2009 – trouw, zachtaardig, kunstzinnig, filosofisch van inborst en – te – stil

Moed!

*De nacht heeft mij weer van mijn à propos gebracht
langzaam loopt de ochtend vol
met woorden die ik zeker weet
dat ze iets betekenden, maar wat?
Gisteren iets betekenden.*

*Lopen is op voeten balanceren,
op straat zie ik de warme wezens
die ook de onbegrijpelijke moed
hebben gehad om op te staan
in plaats van niet.*

*Nooit is iemand zeker van iets,
te worden geliefd, te worden verlaten
alles kan en alles mag
alles wisselt elkaar af.*

*Nu weet ik weer wat ik zeggen wou:
zolang het niet te ongelukkig maakt
is het een leuk gevoel. Maar eigenlijk
zijn wij zacht als Turkish Delight
in een blik met spijkers.*

(Judith Herzberg)

Dit boek wordt ook opgedragen aan de moedelozen en de moedigen onder ons, de rouwenden, de 'gekwetste krijgers'. Ze hebben een geliefde verloren en dragen hiervan de soms ondraaglijke pijn en ze blijven lopen en hopen en strijden om het leven verder vorm en betekenis te geven. Niet alleen door de dood verliezen we, het leven kent veel spijkers in diverse vormen en maten.

Reeds vroeg kan het kind dat zich niet geliefd weet, rouwen. Het voelt zich bijvoorbeeld verlaten, in de steek gelaten door ouders die niet in staat zijn aan zijn noden aan veiligheid te beantwoorden. Maar het kind kan ook rouwen omwille van het vroege overlijden van een broer, een zus, een grootouder, een ouder.

De adolescent rouwt na het verbreken van zijn of haar eerste grote liefde. De volwassene rouwt na scheiding of overlijden van een kind, een partner, maar ook als de partner zwaar ziek wordt, gehandicapt of dement raakt. De bejaarde rouwt om het achterlaten van een huisdier, zijn of haar huis, partner, vrienden, en er is nog zoveel meer onzichtbaar verlies in het leven, op straat en thuis.

Maakt verlies, pijn of lijden ons wijs? Nee, want dan zou de hele wereld wel wijs zijn. Aan die pijn moet iets worden toegevoegd: rouw en de moed om zacht en kwetsbaar te blijven als Turkish Delight in een blik vol spijkers.

Dit boek laat zien dat wij allen op onze manier gekwetste krijgers zijn, dat we allemaal tijdens ons leven geconfronteerd worden met pijnlijke verlieservaringen en in ons de veerkracht hebben om daar op onze persoonlijke manier mee om te gaan.