

## **Schriftelijke weergave van de voordracht, uitgesproken door drs. Arthur Polspoel op het Congres Rouwzorg d.d. 5 november 2005**

### **Wat is vanuit de praktijk gezien goede rouwzorg?**

Mij is gevraagd om vanuit de praktijk iets te vertellen over de kwaliteit van de rouwzorg.

Wat is vanuit de praktijk gezien goede rouwzorg?

Daar kun je zoveel kanten mee uit. Er zitten zoveel aspecten aan de kwaliteit, die allemaal de moeite waard zijn. Het is onmogelijk om die allemaal te behandelen hier. Dus ik heb een keuze gemaakt. Ik beperk mij tot een bepaald stuk van die kwaliteit, namelijk de communicatie in de rouwzorg.

ik ga er vanuit dat u vrijwilliger bent. U doet iets met groepen, doet huisbezoeken, of u komt op een andere manier in contact met nabestaanden. U praat met hen, dat is uw werk. Maar hoe ziet dat praten er nou eigenlijk uit?

Als iemand een dierbare verliest, iemand die in zijn leven heel veel betekenis heeft, dan is een van de dingen die met mensen gebeurt, dat de wereld instort. Als je zelf het bericht krijgt dat iemand is overleden die u zeer nabij is, zeker als het heel plotseling of onverwacht gebeurt, dan hebt u het gevoel dat de wereld stilstaat. Of eigenlijk: u staat stil, en de wereld om u heen draait gewoon verder. De auto's rijden gewoon door, en de televisie gaat door, alles gaat gewoon verder, en u hoort er eigenlijk niet meer bij. U bent uitgerangeerd. U hoort tot een totaal andere wereld, als ik het zo mag zeggen.

### **Verwerken van rouw**

Je zou dus kunnen zeggen: het verwerken van rouw is eigenlijk weer een plaats terugvinden in de gewone, banale wereld. Maar dat is wel vaak een andere wereld dan de wereld waarin je daarvoor participeerde. Want in dat proces van verwerken, gaat u namelijk die wereld als het ware opnieuw ordenen. Maar ook opnieuw wegen. Je hoort vaak van mensen die heel intens gerouwd hebben: 'Ja, ik doe weer een heleboel dingen, maar ik hecht aan hele andere dingen waarde dan vroeger.' De dingen van vroeger zijn misschien minder interessant geworden, en andere zijn veel belangrijker geworden.

Rouwen heeft dus niet alleen betrekking op de persoon die u verliest, rouwen heeft betrekking op uw hele leven. U herordent dat, u herordent bijvoorbeeld ook uw relaties. Mensen die vroeger misschien bovenaan stonden staan nu onderaan. Op die manier is rouwen dus een intensief proces waar u heel veel energie in moet stoppen, waar u heel lang mee bezig bent en wat uiteindelijk leidt tot het terug vinden van een plaats in de gewone wereld. Dat wil niet zeggen dat die rouw dan helemaal weg is, want dat blijft altijd een stuk van u, omdat het een deel van uw leven is. Dat is verwerken zou je kunnen zeggen. En u probeert mensen daarbij te helpen.

### **Helpen bij rouw**

Maar kan dat eigenlijk wel, kun je mensen helpen in hun rouwverwerking?

Ik noem een aantal redenen waarom u dat niet kunt. Allereerst: Je kunt niet verwerken voor iemand anders. Dat lijkt zo logisch, en is zo vanzelfsprekend, iedereen snapt dat. Maar als je goed kijkt naar hoe kennissen, burens, familieleden maar soms ook vrijwilligers omgaan met iemand die rouwt, dan is de vraag of ze niet toch op allerlei manieren bezig zijn op de een of andere manier iets over te nemen van degene die rouwt.. Bijvoorbeeld door adviezen te geven, door te zeggen wat iemand moet doen.

### **Troosten**

Rouwenden moeten het dan wel zelf doen, maar we kunnen mensen toch helpen?

Nou, wat is helpen dan? Ik noem een paar dingen die dan voor de hand liggen. Mensen zouden kunnen zeggen: Je zou kunnen helpen door mensen te troosten. Daar is op zich niks mis mee. Alleen het probleem is de wijze waarop we dat vaak doen; het is de vraag of die wel zo troostend is.

Heel vaak zeggen mensen: het is wel erg, maar het had nog erger kunnen zijn... En dat zeggen zij in zeer vele varianten. De meest extreme variant is: u bent wel uw been kwijt, maar ik ken iemand die er twee kwijt is. (cynisch) Dat is uitermate troostend. Maar

de meer subtiele variant, en nu zult u waarschijnlijk niet meer lachen, is wat ouders van een overleden kind heel vaak te horen krijgen van hun naaste familie, van kennissen: het is erg, maar gelukkig heb je nog twee andere kinderen. Begrijpt u dat u dan precies hetzelfde zegt, maar dan op subtiele wijze? De constructie van deze troost is dus eigenlijk: het is erg, maar eigenlijk valt het nog mee. Ik vertelde dit verhaal ooit in een lezing. Toen zei een oude mevrouw van in de tachtig in de pauze: "Mijn vriendin is hier ook, en ik heb veel steun aan haar, maar toen mijn man zes maanden geleden overleed, toen was ze zelf ook zó van de kaart, dat ze tegen mij zei: 'Gelukkig heb je het autootje nog...'" Wat uiteraard heel goed bedoeld is, maar het gaat om de vorm. Wij troosten dus door te zeggen: het is erg, maar het had nog erger kunnen zijn.

### **Praten**

Iets anders dat wij heel vaak zeggen is dat je iemand die rouwt moet helpen door er over te praten. Dat is een interessant uitgangspunt. Mijn grootvader, die nogal wat heeft meegemaakt in zijn leven heeft denk ik nooit gepraat. Toch, maakte hij het redelijk goed volgens mij. Ik denk dat sommige generaties voor ons heel vaak niet hebben gepraat. Tegenwoordig moet je overal over praten. En dat is volgens mij een gigantisch misverstand.

Wat mensen moeten dóen als ze rouwen, dat is de pijn die ze daaraan beleven; het verdriet, de boosheid, de teleurstelling of het schuldgevoel of wat dan ook, die pijn die ze daaraan beleven, die zouden mensen als het ware door zich heen moeten laten gaan. Omdat dát waarschijnlijk de beste manier is om de pijn uiteindelijk te laten uitdoven in je leven. En praten is daarvoor een heel goed middel. Maar veel mensen draaien het om. Die denken dat praten het doel is. Nee praten is niet het doel, praten is een middel.

Iemand die zegt: "Ik praat er eigenlijk nooit over, of bijna nooit. Ik wil anderen niet droevig maken. Maar als ik 's avonds in bed lig, dan kan ik mij eindelijk eens laten gaan, dan kan ik eindelijk eens goed huilen." Ik denk dat dát een hele goede manier van rouwverwerking is. De beleving is belangrijker dan praten. We leven in een ontzettende praatcultuur. Het is niet verkeerd natuurlijk, ik chargeer het een beetje. Maar ik maak er wel een kanttekening bij.

### **Er zijn**

Een derde vorm van helpen is dat mensen zeggen: je moet er gewoon *zijn*. Dat is heel populair tegenwoordig!... Je moet er *zijn*!

Ik vrees dat het soms een vergoelijking is van onze eigen onmacht. Natuurlijk is met *er zijn* niets mis, maar het vraagt wel een bepaalde manier van *er zijn*. Je moet er namelijk *zó zijn*, dat de ander inderdaad het gevoel heeft: diegene die nu bij me is, die verstaat wat ik nu meemaak. Die begrijpt waar ik mee zit, waar ik mee worstel, welke emoties er door mij heengaan. Als mensen dan hun verhaal aan ons vertellen, dan zeggen we al heel snel: 'ik *begrijp* het.' Het meest misbruikte woord in onze Nederlandse cultuur, volgens mij.

Misschien is er iemand in uw leven die u beter kent. U bent getrouwd, of woont samen, of bent goed bevriend met iemand. Hoe vaak overkomt het u dan dat iemand die u goed kent, tegen u zegt: goh, ik begrijp je, terwijl u bij uzelf denkt: manneke, ge begrijpt er niks van... Vooral vrouwen herkennen dit... En om nog wat meer in uw relatie te stoken: welke zijn de dingen die u niet aan uw partner vertelt omdat u denkt, als ik daar over begin, dan komt er gedonder van.... Als je er over nadenkt, dan moet je inderdaad concluderen dat er een aantal dingen zijn die je van elkaar niet begrijpt. Sterker nog, waarover je met elkaar niet communiceert. Dat gebeurt in elke relatie, daar is niets mis mee. Alleen als de balans doorslaat, dan heb je wel een probleem. Het betekent dat we elkaar nooit helemaal begrijpen. En dat is een goed uitgangspunt. Ik zeg vaak tegen studenten: ga er nou eens van uit dat je de andere mens niet begrijpt. Dat is veel interessanter. Probeer nou eens in de communicatie, tijdens een gesprek met iemand uit te drukken wat je begrijpt, en ervaar maar eens hoe moeilijk dat is. Dan kan de andere partij zeggen: ik voel mij inderdaad begrepen, of die kan u eventueel corrigeren, en zeggen: het is toch net even iets anders.

### **Het verhaal vertellen in lagen**

Dat begrijpen levert dus ook al niet zo gek veel op. Dat kost best enige inspanning. Goed, dit was de negatieve kant. Nu een beetje naar de positieve kant. Wat gebeurt er in de begeleiding van rouwenden, wat doen wij dan? U zult waarschijnlijk zeggen: wij praten met mensen, wij praten met elkaar en dat is goed. Ik hoorde vanmorgen iemand zeggen: ik probeer mensen als het ware te verlokken om hun verhaal te vertellen. Waarom zou u dat doen? Waarom zouden we mensen dat verhaal laten vertellen. Toch niet omdat we het zelf zonnodig moeten weten? Dat zou puur nieuwsgierig zijn. Wat is het belang ervan dat de ander dat verhaal aan mij vertelt. En wat gebeurt er dan in dat verhaal. Daar wil ik bij stilstaan. De wijze waarop ik er nu naar kijk, is dat een verhaal een aantal lagen kent:

- De bovenste laag zijn de feiten die mensen vertellen;
- Daar doorheen klinken, en soms worden ze ook verwoord, de belevingen van mensen;
- Daar doorheen klinkt vaak iets van de wijze hoe mensen omgaan met hun situatie;
- De onderste laag is: welke betekenis geven mensen aan dat verhaal.

Samengevat, en dit is puur schematisch: feiten, emoties, gedrag, betekenis- en zingeving. Bij alle vier lagen wil ik even stilstaan. In de praktijk lopen ze voortdurend door elkaar heen. En als u morgen een gesprek gaat voeren, moet u niet constant gaan denken: in welke laag zit die meneer nou, want dan krijgt u gegarandeerd een probleem. Vergeet dat. Maar als u naderhand thuis bent, zou het kunnen helpen om u af te vragen: wat vertelde iemand mij nou eigenlijk, en dan zou het schema u kunnen helpen.

Als iemand iets vertelt, dan schieten die lagen voortdurend door elkaar heen. De kunst is nu, om toch op de goede laag te reageren. En daar gaat van alles fout. Ik zal u daar een aantal voorbeelden van geven.

### **Feiten**

We beginnen met de laag van de feiten. Mensen vertellen feiten. Dat is belangrijk want zonder feiten heeft het verhaal als het ware geen kapstok. Ik heb die feiten nodig om het verhaal te kunnen begrijpen. Als iemand bij u komt en zegt: goh, ik ben totaal van slag, dan zou uw eerste vraag waarschijnlijk zijn: vertel eens wat er gebeurd is. Want anders begrijpt u absoluut niet waar iemand het over heeft. We hebben behoefte aan feiten. Die feiten zijn dus de kapstok van het verhaal dat iemand je vertelt. De kapstok van het leven. Het probleem is dat wij in onze westerse cultuur veel te vaak in dat verhaal van die feiten blijven hangen. Bijvoorbeeld: u bezoekt iemand en u zegt: "goh mevrouw, ik heb gehoord dat uw man overleden is, vertel eens." En die mevrouw begint te vertellen: "ja, mijn man is zes maanden geleden overleden." "En was uw man al lang ziek?" "Ja mijn man was lang ziek." "En wat had hij dan?" "Nou, hij had dit en dat." Zo gaat dat verhaal voortdurend verder en je kunt dus een uur vullen met mensen te laten vertellen wat voor feiten er allemaal in dat verhaal een rol spelen. Soms vinden mensen dat heel prettig om te kunnen vertellen. En ze zullen er vaak ook een stuk over vertellen, zondermeer. Maar ik denk dat dit geen echte communicatie is. Echte communicatie vraagt namelijk dat degene die bij mij op bezoek is, verstaat wat de beleving is bij die feiten. Hoe ik het ervaar dat mijn man zes maanden geleden overleden is. En hoe hij ziek was. Soms zeggen mensen expliciet, maar veel vaker zeggen ze impliciet hoe ze die feiten beleven. Een soort gouden regel is dat mensen in eerste instantie verstaan willen worden op het niveau van de beleving. Maar ook daar gaan soms dingen mis.

### **Dokter versus patiënt**

Laat ik een voorbeeld noemen. U gaat hier straks naar buiten, maar heeft niet gezien dat daar een trapje is. U struikelt daarover en bezeert op een gigantische wijze uw enkel. Dan hebt u pech, want het is zaterdag en het medisch centrum hier is niet open. U gaat toch naar de eerste hulp van het ziekenhuis, en zegt tegen de dokter: "Ik was op een symposium, en daar was een Vlaming, en die stond iets te vertellen, daar was ik zo vol van. Toen was ik met mijn buurvrouw aan het praten, en toen zei ik nog tegen mijn buurvrouw: goh, wat is het toch goed weer vandaag, en toen kwam ik bij die trap en

toen viel ik van die trap af. En toen zei nog iemand: goh, heeft u zich bezeerd, nee, dat deed niet zeer, en daarna deed het wel zeer" ...Die dokter denkt: mens hou toch eens op en vertel waar het pijn doet! En of het zeer doet als ik hem links buig of als ik hem rechts buig! Dit is een van de grootste misverstanden tussen artsen en hun patiënten. Patiënten willen namelijk bijna altijd vertellen hoe het gegaan is en de arts heeft behoefte aan feiten. Want hij moet zijn diagnose stellen op basis van feiten. De rest leidt alleen maar af.

Als uw partner overlijdt, en de dokter komt bij u en vraagt: hoe is dat gekomen? En u antwoordt: er is iets ergs gebeurd, hij is gevallen en kwam met zijn hoofd heel ongelukkig terecht en toen deed het zeer en toen dacht hij nog het valt mee en even later viel hij flauw en toen raakte hij in coma..... Als een arts dan zegt: "daar heb ik helemaal geen behoefte aan", dan is dat natuurlijk een misverstand aan de kant van de arts. Dit geeft soms veel spanning in de arts-patiënt-relatie. Dat geldt natuurlijk ook voor ons, rouwzorgverleners. In hoeverre hebben wij nou de behoefte dat mensen de dingen kunnen vertellen? Soms is het zinvol de emotie bij de feiten te vertellen en soms natuurlijk niet. Dat is een kwestie van afwegen.

### **Beleving**

Echte communicatie nogmaals, en dan moeten beide partijen het echt willen, gaat over de laag van de beleving. Zij vertellen hun verhaal, en wij proberen te luisteren hóe zij dat verhaal beleven. Waarom is dat belangrijk? Omdat rouwverwerking twee kanten heeft. Daar zijn veel theorieën over. In Nederland wordt tegenwoordig de theorie van Worden vaak gebruikt, de zogenaamde taken in een rouwproces. Maar er zijn ook een heleboel andere modellen. In essentie komen ze allemaal op hetzelfde neer. Namelijk, de ene kant is: Wanneer ik bedenken, dat degene waar ik om rouw nooit meer terugkomt, wanneer ik dat werkelijk bedenken, niet in mijn hoofd maar werkelijk voelen, er tegen aan loop of mee geconfronteerd wordt, het leven is zeer onbarmhartig en confronteert me daar voortdurend mee, dan komt de pijn naar boven. Dan komt de boosheid, of komen al die emoties naar boven. Wanneer mensen dat kunnen toelaten, dan is dat telkens een klein stukje van de emotionele verwerking. Je zou kunnen zeggen dat je in de rouwbegeleiding mensen kunt helpen, als je dat zou kunnen stimuleren. Maar in hun tempo. Dat ze dus die pijn durven aankijken. Sterker nog, dat ze die pijn durven beleven. Dan doe je goed werk! Maar als mensen dan die pijn beleven komt de halve wereld met een emmer water aanzetten. Want dan krijgt hij of zij de troost, waar we het eerder over hadden. Terwijl die beleving nu juist zo belangrijk is. Heel veel mensen zijn daar bang voor. Want als een rouwende zegt 'och het valt wel mee' en u zegt 'maar ik kan me ook voorstellen dat het soms wel moeilijk is', dan zie je de tranen in de ogen van uw gesprekspartner komen. Als mensen dat durven toelaten, dan schrikken veel vrijwilligers en denken: 'o, jee, nou krijgt die meneer of mevrouw het moeilijk'. Dan gaan we het dus dempen. Dan gaan we het vuur dat als het ware oplaait blussen. Laat het maar opbranden. En loop niet weg bij mensen, als dat gebeurt. Dat noem ik verwerking. Daarom is het belangrijk om mensen te helpen, met heel veel respect, in eigen tempo, om die emotie van het verdriet toe te laten.

### **Verwerken en doorgaan**

Mensen vertellen in hun verhaal ook vaak tussen de regels door hoe ze met de situatie omgaan. Ook dat is belangrijk. De ene kant van rouw verwerken is de pijn verwerken. Met alle kleuren die dat geeft. De andere kant is, dat je gelijktijdig moet proberen in de realiteit van alledag geleidelijk aan je plek terug te vinden. Je moet eens opletten hoe vaak mensen een van de twee kanten kiezen. Heel veel mensen zeggen, bijvoorbeeld tegen een bejaarde, die zijn partner verliest: 'Pa, je moet toch eens gaan biljarten'. Zegt Pa: 'Jongen, mijn vingers trillen zo, ik kan dat niet meer'. 'Gaat dan kaarten Pa'. 'Ja maar ik zie het niet meer, die kaarten'. Ja, dat wordt dan een beetje moeilijk, 'nou ga dan naar de bingo'. Wat de kinderen dan doen is vader stimuleren om weer een plek te vinden in het gewone leven. Maar ze vergeten te zeggen wat ze begrijpen van de rouw van hun vader. Ze kiezen heel vaak voor één kant. Als pa nou maar weer dingen gaat doen, dan gaat het goed met zijn rouw. Dingen doen is inderdaad belangrijk. Maar het gaat om de combinatie van beiden. Het gaat enerzijds om pijn durven toelaten, en het ene moment ben je daar misschien mee bezig, het andere moment ben je met hele alledaagse dingen bezig.

### **Goed rouwen**

Als u wilt inschatten of de mensen waarmee u te maken heeft goed rouwen, moet u niet kijken of ze bijvoorbeeld erg verdrietig zijn. Iemand die zegt 'die meneer is zo verdrietig, dat gaat vast niet goed' dan vind ik dat geen goed criterium. Een goed criterium is of er een soort balans is: enerzijds: ik durf mijn verdriet toe te laten in mijzelf en anderzijds: ik probeer toch, al is dat soms met moeite, de gewone dingen geleidelijk aan, weer op te pakken. Als dat in balans is dan mag u aannemen dat het wel goed gaat. Niet de intensiteit van de rouw is een criterium of het al dan niet problematisch is, maar veel meer dat evenwicht tussen de twee dingen die ik u net genoemd heb. Dat is dus de derde laag, zou je zo kunnen zeggen. En als u dat wilt, kunt u zo'n laag, met mensen exploreren. Je kunt met mensen praten over hoe ze omgaan met een situatie. Daar kunt u rustig over praten. In rouwgroepen gebeurt dat heel vaak. Wat doe jij met dit, hoe doe jij dat. Het aardige van een rouwgroep is dat lotgenoten elkaar daarmee voortdurend confronteren en ook corrigeren.

### **Vierde laag: betekenis geven**

De vierde laag is heel belangrijk, maar het is een laag die heel vaak vergeten wordt. Rouwverwerking is enerzijds bezig zijn met de emotionele laag, en anderzijds, door dingen te doen weer een plek in het leven weten te vinden. Die twee horen bij elkaar. Maar soms is het de vraag waarom iemand dat niet doet.

We hebben het vaak over rouwtaken, maar waarom pakken mensen dat soms nou gewoon niet op? Dat zou te maken kunnen hebben met de vraag hoe zij het leven waarderen. Bijvoorbeeld als je 85 bent en je partner overlijdt en je bent zelf afhankelijk en kunt niet veel meer. Dan is het toch logisch dat een aantal van deze mensen zal zeggen: 'voor mij hoeft het niet meer. Als ik morgen niet meer wakker word, dan zou dat heel mooi zijn'. Dan ontbreekt de motor. Mensen weten eigenlijk wel dat ze verder moeten. Ook de kinderen komen ze voortdurend vertellen dat ze verder moeten. Dat weten ze ook wel, maar tegelijkertijd zegt hun innerlijk: 'ik heb er geen zin meer in'. Of nog meer: 'ik heb de energie niet meer, dit is een te zware opgave, het liefst zou ik er vanaf zijn, ik wou dat ik morgen niet meer wakker word'.

Dit is de laag van de zin en de betekenis van het leven. En die speelt ook een hele belangrijke rol in de rouwverwerking. Hoe waardeer ik het leven. Soms is dat ook een expliciet thema in de rouwverwerking. Als iemand zegt: 'eigenlijk heb ik me mijn hele leven wel zo'n beetje opgeofferd voor mijn partner, dat had ik eigenlijk niet moeten doen'. Dan is dat een soort balans van het leven, al is het een negatieve. Vaak is er een positieve balans, maar soms hoor je door de verhalen heen ook de negatieve dingen. De waardering van het leven waar mensen moeite mee hebben. Schuld of boosheid. Bijvoorbeeld boos op de partner, omdat hij niet is blijven leven. In algemene zin: hoe is de relatie geweest met degene die er nu niet meer is. Daar kan iemand zich erg schuldig over voelen wanneer daarin allerlei tekorten waren.. Of, is die juist goed geweest, dan troost dat. Bij zelfdoding bijvoorbeeld, zeggen mensen vaak: 'ik heb het niet kunnen vermijden. Maar van de andere kant ontlenen zij er een beetje troost aan dat degene die er nu niet meer is nu in ieder geval de rust heeft die hij of zij zocht'.

### **Spiritualiteit in de rouwzorg**

De spirituele dimensie van palliatieve zorg wordt, door de Wereld Gezondheidsraad, voortdurend genoemd als een element van de begeleiding. Maar dat is bij rouw natuurlijk evenzeer zo. Ook rouwende mensen maken een balans op van hun leven. Waarderen hun leven, kijken hoe het geweest is met degene die er nu niet meer is. Waarderen ook het leven van de ander die er niet meer is. En trekken daar als het ware conclusies uit. Spiritualiteit, als je dat woord letterlijk neemt, is: wat *begeestert* mijn leven. Wat zijn mijn waarden, wat zijn mijn normen. Wat zijn mijn opvattingen die ik over het leven heb, waardoor ik vind dat het goed is, of niet goed is, of waardoor ik vind dat het leven mij teleur stelt. Daar worstelen mensen mee, zeker ook in de rouwsituatie. En soms is dat onderwerp van gesprek. Nog spannender wordt het, wanneer mensen het hebben over religieuze spiritualiteit. Als mensen het daarover hebben, dan merk ik in deze geseclariseerde tijd, dat heel veel mensen, ook professionele hulpverleners, het daar heel moeilijk mee hebben. Oei, religie! Oei, nu moet ik de pastor bellen, want nu wordt het pas echt gevaarlijk. Maar waar gaat het eigenlijk over, religieuze

spiritualiteit? Religie heeft te maken met dingen die ons leven overstijgen. God noemen we dat meestal, of 'iets'. Er zijn allerlei namen voor. Iets wat ons leven overstijgt. Dat speelt in het leven van mensen, met name wanneer zij geconfronteerd worden met de grens van het leven, in de palliatieve zorg en in de rouwzorg, dan komen vragen op die daar soms mee te maken hebben. Niet bij iedereen natuurlijk, maar er komen vaak vragen die daarmee te maken hebben.

### **God of Allah of 'iets'**

En dan vinden we het lastig. Als het een Nederlander is, dan snappen we het nog wel, maar als het een allochtoon is, dan wordt het al een stuk moeilijker, want 'de Islam, daar weet ik niets van, en van Hindoes weet ik ook al niets en God, Jezus, daar zijn allerlei boeken over, maar ik weet het eigenlijk niet, hoe moet dat dan?' Dan staan we met de mond vol tanden. Misschien kan het wat helpen wanneer u zich realiseert dat datgene, wat het leven overstijgt, in drie thema's valt vast te leggen. Er is dus 'iets', óf God óf wat dan ook, dat het leven overstijgt. En daar heb ik een *verbond* mee, of het is een *inspiratiebron* voor mijn leven, of het is een *belofte* van mijn leven. In die drie vormen komt het bijna altijd voor. En dat kunt u herleiden tot iets veel simpeler. Nu moet u niet denken: o, maar ik ben eigenlijk geen katholiek, ik ga zelf niet meer naar de kerk, of ik ben protestant geweest maar ik ben zeer gefrustreerd daarin, dat is niet interessant. Het is interessant of u het verhaal van uw mensen verstaat.

### **Verbond**

Als we over een *verbond* spreken: dat gaat bijvoorbeeld over de vraag dat iemand zegt: nu me dit overkomt kan ik bidden. Waarom zou je daar niet over kunnen spreken met mensen? Daar hoeft je niet gelovig voor te zijn. Ik hoef er niet gelovig voor te zijn. Ik kan me wel afvragen wat dat voor u betekent dat u dat nu zegt. Wat betekent dat voor u dat u zegt: ik kan niet meer bidden? Of iemand anders die zegt: gelukkig kan ik bidden, want anders zou ik niet weten hoe ik het moest redden. Of een derde, die zich afvraagt: 'waarom doet God mij dit aan? Ik heb altijd gedacht: God is goed, en waarom doet Hij mij dit aan?'. Op dat moment denkt de vrijwilliger tegenover hem: nu moet ik onmiddellijk een theoloog bellen, want dit heb ik niet bestudeerd. Mijn studenten hebben dat wél bestudeerd, maar die komen allemaal met de verkeerde antwoorden. Ze zeggen: 'ja, maar zo moet u niet denken, God is liefde'. Dan zegt die mevrouw: 'dat is leuk, maar waarom doet ie dat dan?' Je hoeft daar geen antwoord op te geven, want elk antwoord is fout. Maar u kunt wel met mensen samen exploreren. Hoe ze zich nu verhouden tot God. Ze verwachten ook geen antwoord, want elk antwoord dat u geeft is fout.. Wat betekent dat 'iets', of God, of Boeddha, of wie het ook is, wat betekent die binnen mijn leven nu me dit overkomt?

### **Inspiratie**

Een tweede thema, als het over religie gaat, heeft soms met inspiratie te maken. Elke religie zegt ook iets over hoe je moet leven. Of hoe je zou kunnen leven. En zeker in de palliatieve zorg, maar ook in de rouwzorg, stellen mensen zich daar vragen over. Heb ik het goed gedaan, was ik goed voor degene die er nu niet meer is, of kan ik het vergeven wat er toen gebeurd is? Eigenlijk ben ik nog steeds boos op hem of haar. En ik vind dat ik eigenlijk zo ruimhartig moet zijn dat ik hem of haar zou moeten kunnen vergeven. Dat zou een thema kunnen zijn. Dan evalueer ik het leven van mijn dierbare, en van mijzelf. Dat kan ik vanuit mijn gewone, wereldse normen doen, maar soms doen mensen dat ook vanuit religieuze normen.

### **Belofte**

Een derde thema is het thema van de belofte. Uit een enquête van enkele jaren geleden blijkt dat ongeveer 35 % van de Nederlanders gelooft, of hoopt dat er iets is na dit leven, 30 % twijfelt en de rest zegt dat het onzin is. Als je in rouwgroepen, als dit ooit ter sprake zou komen aan de deelnemers zou vragen: denkt u dat uw man of vrouw, of zoon of dochter ergens is, zal 99,9% zeggen: 'natuurlijk is ie ergens'. Kijk maar hoe mensen, bijvoorbeeld in rouwadvertenties, hun dierbare overledenen aanspreken. Alsof dat nog steeds een persoon is, die hoort wat je zegt, alsof ie een abonnement heeft op de Volkskrant, om te lezen wat je in die rouwadvertentie zet. Op de een of andere manier blijven wij de overledene aanspreken alsof hij of zij nog ergens is. Dat verbinden

mensen overigens niet altijd met religie. Sommigen zeggen: dat is een energie die altijd voortgaat. Maar soms verbinden ze dat wel met religie. En daar stellen ze dan vragen over. Het is precies als met eerdere voorbeelden die ik u gaf. In het rouwgesprek is het is niet belangrijk of u zelf gelooft of niet gelooft. U hoeft uw waarheid niet aan mensen te vertellen. In de rouwzorg is het belangrijk of u kunt helpen om te exploreren wat zij zoeken.

### **Conclusie**

Waarom proberen wij mensen te helpen in hun rouw? U kunt de rouw van andere mensen niet verwerken. Maar het is wel belangrijk of wij werkelijk een klankbord voor hen kunnen zijn. Of wij hen verstaan. En wat ik u eigenlijk wil zeggen is: dat dat 'verstaan', wat gebeurt in communicatie, soms verbaal, soms non-verbaal, veel moeilijker is dan wij denken. Het vraagt heel veel inspanning. En als wij dat doen, waarom helpt dat dan?

Ik zal u een voorbeeld geven. U gaat naar huis. U woont in Houten en gaat te voet naar huis. Tien kilometer, twee uur lopen. U bent moe. Over een maand loopt u weer naar Houten en uw buurvrouw zegt, 'goh, ik moet toch die kant uit, kan ik ook met u mee'. Dat verandert absoluut niks. Want de weg naar Houten is net zo lang. U bent net zo moe en als het regent bent u net zo nat. Maar waarschijnlijk maakt het feit dat uw buurvrouw meeloopt het wel lichter. Behalve natuurlijk wanneer u denkt: 'oh, dat vervelende mens'. Dan niet.

Als rouwzorgverlener deelt u dus de weg van een ander. U neemt hem niet over. U deelt de weg van die ander. Dat heeft drie effecten:

- 1) dat een rouwende zich minder eenzaam voelt. Het verlies moet zelf verwerkt worden, maar als iemand een stukje deelt, is een rouwende daardoor minder eenzaam.
- 2) wanneer een rouwende zich thuis voelt bij iemand, zeker als hij durft te spreken over gevoelens, dan kunnen emoties toegelaten worden. Dat is veilig. En veiliger wanneer dat iemand is die geen deel uitmaakt van het probleem. Eigen kinderen zijn dan te dichtbij. Iemand die iets meer afstand heeft, is soms een makkelijker klankbord dan degene die deel is van het probleem.
- 3) als begeleider bent u op deze manier een klankbord; mensen vertellen het verhaal van hun leven, van hun situatie, van hun rouw, van hun verlies. Het vertellen van het verhaal aan een ander is dan tegelijkertijd een ordening voor henzelf, en tegelijkertijd stelt het aan hen de vraag: 'waar ben ik mee bezig?'

Daarom doen we het!

-----