

Heel kort: Wat is rouw?

Het overlijden van een dierbaar persoon is een verdrietige gebeurtenis in iemands leven, heel verdrietig. Als men beseft dat iemand is overleden, overgegaan, men het beseft heeft van het verlies, zal men eerst een intens verdriet ervaren.



Afhankelijk van of men de dood heeft zien aankomen of dat men geheel onverwacht met het verlies werd geconfronteerd, zal dit intense verdriet zich ook anders uiten.

Als iemand reeds langere tijd ziek was en men wist dat het moment van afscheid nemen steeds dichterbij kwam, zal het beseft van verlies er vrijwel onmiddellijk na de dood zijn en zal men zich ook gelijk bewust zijn van het intense verdriet dat men ervaart.

Als het overlijden echter onverwacht plaats vindt, door een ongeluk, een zelfdoding of hartaanval, zal het langer duren voordat het beseft van verlies er is, soms uren, soms dagen, soms zelfs weken en leeft men in een soort shocktoestand, soms apathisch, soms heel druk. Het heeft dan vaak tijd nodig om het beseft van verlies te krijgen en met het beseft van verlies komt ook het intense verdriet.

Het beseft van verlies, en daarmee het intense verdriet, de emoties die dit beseft oproepen is dus voor ieder anders. Zelfs voor alle nabestaanden van eenzelfde overledene is dat beseft van verlies op een ander moment. En dat maakt het ook zo moeilijk, dat maakt ook dat men zich zelfs door de naasten, die rouwen om dezelfde persoon, zo slecht begrepen voelt. Dat kan ervoor zorgen dat men zich helemaal alleen voelt staan in deze wereld. Vol verdriet, eenzaam en niet wetend welke kant op te gaan om weer verder te leven.



*Ook al ben ik een sterk persoon,
zo nu en dan
heb ik ook iemand nodig
die mijn hand vastpakt
en zegt
dat het allemaal
goed komt.*

Ja, het overlijden van een dierbare heeft heel veel impact op het leven van degene die achter blijven. Het gevoel van intens verdriet blijft echter niet. Als men het beseft van verlies heeft en men ervaart het intense verdriet, begint het proces van rouwen.

Tijdens het rouwproces zijn er perioden, momenten dat men bezig is met het verlies en zijn er momenten dat men bezig is met het herstel.

Momenten dat men bezig is met het verlies, is als men de rouwkaarten nog een keer naleest, en nog een keer en nog een keer. Als men dagelijks, wekelijks een bezoek aan het graf brengt, als men gesprekken voert met de overledene, als men zich eenzaam en verlaten voelt en het gevoel heeft dat men met niemand over de overledene kan praten, als men een video met de overledene opzet om de overledene weer dichterbij te halen, als men thuisblijft in de vertrouwde omgeving waar alles nog herinnert aan de overledene, wanneer de jas van de overledene aan de kapstok blijft hangen.

En deze momenten worden afgewisseld met weer nieuwe dingen doen, zoals een nieuwe hobby, bruiden, tuinieren, als men weer aandacht heeft voor de veranderingen in het leven van anderen, zoals de buurman die opa is geworden. Als men bewust even het huis uitgaat en bij een vriend koffie gaat drinken, omdat thuis alles herinnerd aan de overledene, wanneer met ervoor zorgt dat men op speciale dagen niet alleen is, omdat men weet dat het moeilijke dagen zijn en ze op deze manier wat makkelijker worden en men wellicht niet constant op een verdrietige manier aan de overledene denkt, wanneer men zich weer ziet dat men alleen verder gaat in het leven, dat men niet meer de partner is van bijvoorbeeld, maar de weduwe of weduwnaar, dat er weer ruimte komt voor nieuwe relaties, nieuwe vrienden.

En het zijn geen fasen die men doorloopt dit zijn momenten van het alledaagse leven. En inderdaad zullen er in de eerste maanden na het overlijden voornamelijk momenten van rouw arbeid zijn en later wat meer herstel momenten. De momenten van rouw zullen echter de rest van het leven blijven doorlopen. Rouw eindigt niet, je blijft namelijk altijd verbonden met degene die is overleden.

Daarom kan altijd op een verwacht of onverwacht moment een moment van rouw daar zijn. En dat is niet goed of fout, dat is gewoon zo.

