

ROUWEN WE ALLEMAAL OP DEZELFDE MANIER?

Kathleen Weuts, rouwcoach en ervaringsdeskundige van

www.loukup.be: 'Rouwen is een heel uniek en complex proces, waarbij je je weg zoekt in een wirwar van emoties. Het is iets heel individueels en gaat in golven: het ene moment komt het verdriet hard binnen, haalt het je onderuit en het andere moment is het weer wat zachter en kabbel je mee op de golven. Maar het verdriet is er altijd. Op rouwen kan je geen tijd plakken, er is ook geen handleiding voor. Iedereen doet dat op zijn manier, en niet iedereen doorloopt alle stadia van het proces.'

Wordt ons rouwproces beïnvloed door de manier waarop iemand uit ons leven is weggegaan?

'De persoon is er niet meer, dat blijft hetzelfde voor iedereen, natuurlijk. Al is er wel een verschil in beleving als je afscheid hebt kunnen nemen van iemand en dingen hebt kunnen uitspreken. Als iemand plots uit ons leven wordt gerukt, zijn er vaak veel vraagtekens, angsten en onzekerheden. Dan moet je op een andere manier die zaken gaan uitspreken of verduidelijken. Rituelen kunnen je tijdens dat proces ondersteunen.'

Bestaat er een manier om je proces draaglijker te maken?

'Geef jezelf de tijd die je nodig hebt, en laat je niet door de maatschappij opjagen. Vaak zie je dat mensen al na een paar dagen opnieuw moeten gaan werken, maar daar helemaal nog niet klaar voor zijn. Net daarom is het zo belangrijk jezelf tijd te

geven, en te weten: alles wat je voelt, is oké. Zolang je maar voelt dat je voorzichtig vooruitgaat, lichtpuntjes vindt en energie haalt uit kleine, alledaagse dingen. Dan weet je dat je in beweging bent. Onze maatschappij verwacht te vaak dat we doorgaan, omdat we nooit hebben geleerd om met zo'n verlies om te gaan, en vaak durven we daar als achterblijver ook niet over te communiceren. Maar uitspreken dat het je niet lukt, kan je net helpen. Een open en eerlijke communicatie vanuit je gevoel is van onschatbare waarde. **Blijf de naam van die persoon noemen, want zo leeft die persoon ook verder. Herinneringen ophalen is zo belangrijk, ook al is dat met een lach en een traan.** Je kan een herinneringendoos of -boek maken waarin je alles stopt wat je samen hebt beleefd, iets symbolisch, typisch voor haar, of maak thuis, in de tuin of op een plek waar jullie vaak kwamen een plekje voor haar.'

Kan je het verlies van een vriendin vergelijken met het verlies van een dicht familielid?

'Daar zit een beetje verschil op, omdat onze maatschappij er geen echte erkenning rond heeft. Als je beste vriendin sterft, dan komt je naam bijvoorbeeld niet op de doodsbrief, je krijgt geen dag vrij op je werk. **Er is geen kader bij het verlies van een vriendin, terwijl die persoon soms net dichter bij je staat dan sommige familieleden.** Maar het verdriet is er wel, ook al lijkt dat niet altijd erkend.'