

# LANDKAART ROUW

## Achtergrond en toepassing



Anneke de Leeuw, Jouw Weg Vinden Na Verlies; augustus 2023

Anneke de Leeuw  
Van Zijldreef 54  
3981 GZ Bunnik

+31 6 57604276  
info@jouwwegvindennaverlies.nl  
<https://jouwwegvindennaverlies.nl>

KVK 89813979

## DANKWOORD

Allereerst dank aan Chuck van Loenen van TekenaarDig.nl, die mijn ontwerp met zoveel geduld, deskundigheid en creativiteit grafisch heeft vormgegeven. Dank ook aan al degenen die constructief feedback hebben gegeven op prototypes van de kaart en mij geïnspireerd hebben om tot de huidige vormgeving te komen: Hans Blom, Lenny Claassen, Carla en Sake Tilman, Joost van der Flier, Jenny Groenewegen, Herma ter Hogt, Hannie Kraan, Plien Posthuma, Leen Schonewille, Evera Voskuil, mijn zoon Mark Koot en mijn lief Ton Dessing.

Dank ook aan allen die me gestimuleerd hebben om door te gaan. De Landkaart Rouw is ook weer een stap in mijn eigen proces dat begon bij het vroege verlies van mijn lief Frans Koot; een proces dat bij de verliezen die volgden steeds weer een andere invulling kreeg.

## MET WELK DOEL IS DE LANDKAART ONTWORPEN?

De kaart is bedoeld als hulpmiddel bij gesprekken met mensen die een rouwproces doormaken.

Rouw is het om leren gaan met een onomkeerbaar ingrijpend verlies, een verlies dat je leven verandert.

Het kan gaan om een overlijden, een echtscheiding, het langzaam kwijtraken van je partner door dementie, het moeten verlaten van je thuisland op de vlucht voor geweld, het verlies van gezondheid, of het verliezen van werk als dat een groot deel van je identiteit bepaalde etc. Het kan ook gaan om het definitief moeten loslaten van een gedroomde toekomst bijvoorbeeld wanneer duidelijk wordt dat je geen kinderen zal krijgen of wanneer je een ernstig gehandicapt kind krijgt.

De landschappen en illustraties van de kaart zijn gebaseerd op aspecten van rouw die in de literatuur zijn beschreven.

De daarin beschreven theorieën schetsen hoe mensen in rouw *kunnen* reageren; ze zijn niet bedoeld om voor te schrijven hoe men *moet* rouwen; hetzelfde geldt voor de kaart. Iedereen rouwt op zijn of haar unieke manier.

Het idee om beleving in beeld te brengen via een kaart wordt wel breder toegepast. Ik verwijs graag naar de 'Atlas van de belevingswereld', de kaart 'Stromen van verbinding' van Janet Schmidt en het kaartje 'Terra Incognita' van Marinus van den Berg. En misschien bestaan er nog wel meer. Deze kaart is anders: Het hele rouwproces is verbeeld, van het leven voor het verlies tot het opbouwen van een nieuw leven; en dat alles verbonden door de levensrivier. Het Rouw Land is ingevuld met zoveel mogelijk aspecten van rouw afkomstig uit de literatuur. Er zijn afbeeldingen toegevoegd omdat beelden, naast tekst, een katalysator kunnen zijn voor het verwoorden van emoties. Het kader dat om de kaart heen getekend is, verbeeldt welke aspecten rouw kunnen beïnvloeden en daarmee ieders proces uniek maken. De toelichting gaat in op de link tussen kaart en literatuur en op de toepassing. De toelichting bevat ook een legenda.

## BEKNOPTE TOELICHTING OP DE VORMGEVING

### LINKS: 'OOIT LAND'

Links vormen het 'Ooit Land en de 'Breuklijn van het Verlies' het vertrekpunt voor het rouwproces dat in het midden, in het 'Rouw Land' verbeeld is. Het landschap van 'Ooit Land' is bewust niet ingevuld zodat er alle ruimte is voor een eigen invulling met unieke positieve én negatieve ervaringen. Deze ervaringen beïnvloeden mede hoe iemand rouwt.

### HET MIDDENGEBIED: 'ROUW LAND'

Hierin zijn de verliesgerichte en herstelgerichte aspecten te vinden die relevant kunnen zijn in een rouwproces. Zie ook de Legenda (op blz. 12 en verder) voor een toelichting op de inhoud van het 'Rouw Land'.

Bij het ontwerp is getracht om zoveel mogelijk aspecten van rouw op te nemen. Maar welke daarvan voor iemand relevant zijn, verschilt per persoon en per rouwproces.

De kaart zou kunnen suggereren dat het rouwproces altijd in een rechte lijn van links naar rechts verloopt en daarbij alle onderdelen aandoet; dat is de beperking die een tekening met zich meebrengt. Maar zo verloopt een rouwproces natuurlijk niet. Welke gebieden relevant zijn, verschilt van persoon tot persoon. Een rouwproces verloopt grillig. Er zijn geen vaste routes tussen de onderdelen van de kaart. Morgen kan men ergens anders staan dan vandaag. Herstelgerichtheid en verliesgerichtheid wisselen elkaar af en gebieden kunnen meerdere keren aangedaan worden.

Op de kaart is - iets rechts van het midden- een 'Onbenoemd gebied' te vinden; het gebied met het vraagteken. Het gebied kan door de cliënt gebruikt worden om iets toe te voegen wat nog niet op de kaart te vinden is. Zo wordt ruimte gegeven aan ieders unieke situatie.

## **RECHTS: 'NIEUW LAND'**

De grens tussen het 'Rouw Land' en 'Nieuw Land' is een geleidelijke; vandaar de stippellijn.

In het 'Nieuw Land' heeft men een min of meer stabiele vorm gevonden om met het verlies om gaan en zich aangepast aan de wereld van na het verlies. Zoals het rouwproces voor iedereen anders is, zo is het leven na een rouwproces dat ook.

Deskundigen benadrukken dat rouw, als gevolg van een ingrijpend verlies, niet iets is wat men uiteindelijk afsluit of achter zich laat. Rouw kan een levenslange metgezel zijn en een blijvend effect hebben op iemands leven.

Wel neemt de intensiteit van de rouwervaring door de tijd heen af. Men begint zich aan te passen aan het veranderde leven; er ontstaat een nieuw evenwicht en weer meer ruimte voor een blik vooruit. In het nieuwe land heeft men helderder waar men heen gaat en heen wil; men kan zich er richten op nieuwe activiteiten of relaties. Dit betekent niet dat het verlies minder belangrijk wordt. Wie of wat men verloren heeft wordt niet losgelaten; men verbindt er zich op een andere manier mee. De ervaring van het verlies wordt geen plekje gegeven maar ontwikkelt zich met iemand mee. Dit alles wordt verbeeld door de 'Ark van herinneringen en blijvende verbinding'. Op de achterplecht van de ark is het symbool te zien van de 'Gedenkplaats' uit het 'Rouw Land'; daarmee is die blijvende verbinding in beeld gebracht.

## **HET KADER ROND DE LANDKAART**

In het kader rond de landkaart zijn aspecten te vinden die het rouwproces kunnen beïnvloeden. Denk aan iemands cultuur, geloof, levensloop, persoonlijkheid, overtuigingen etc.

En omgekeerd kan de reis door het landschap ook weer leiden tot nieuwe overtuigingen, een andere invulling van het geloof etc.

## **TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN VAN DE KAART**

De kaart is toepasbaar in 1-op-1 begeleiding, gezinsgesprekken en in groepen. De kaart kan ingezet worden bij de begeleiding van velerlei soorten verlies. De kaart biedt cliënten de mogelijkheid om aan te geven waar zij in hun proces 'staan' en wat voor hen op dat moment het meest belangrijk is. Samen over de kaart gebogen zitten, geeft een andere dynamiek aan het gesprek. Via de kaart komen onderwerpen van gesprek naar voren zonder dat er door de begeleider naar hoeft te worden gevraagd.

Voorwaarde is wel dat er al een vertrouwensrelatie is; en het moet helder zijn dat toepassing van de kaart bij de betrokkene(n) past. Degene die de Landkaart inzet, moet over voldoende kennis, houding en vaardigheden beschikken om ook zonder de kaart te werken. Want inzet van de kaart mag nooit een doel op zich worden. Als een student de kaart toepast, op basis van een opdracht vanuit de opleiding, ligt het wat anders. Er kan dan aan de cliënten/patiënten gevraagd worden of ze willen meedoen aan de praktijkopdracht; of ze willen kijken wat de toepassing van de Landkaart hen kan opleveren.

## **WAT KAN DE KAART TOEVOEGEN:**

- Bij 1-op-1 begeleiding:  
De kaart kan mensen, die niet makkelijk praten over wat ze doormaken, helpen om contact te maken met hun emoties en om daar woorden voor te vinden. Maar ook als men wel makkelijk praat kan de toepassing een meerwaarde hebben. De kaart kan, door associaties op te roepen, toegang geven tot gevoelens en gedachten die niet zo vooraan liggen en toch relevant zijn.
- Bij gezinsgesprekken:  
Dat ieders rouwproces uniek is betekent dat familieleden en anderen, die hetzelfde verlies hebben geleden, zich ieder op een andere plek van de kaart kunnen bevinden. De kaart kan helpen om dat eenvoudig zichtbaar en

bespreekbaar te maken. Wederzijds begrip voor wat ieder doormaakt kan voorkomen dat men elkaar in het proces kwijtraakt.

- In groepen:  
In groepen kan de kaart snel in beeld brengen wat de actuele thema's voor de deelnemers zijn.
- In elke setting:  
In de kaart zijn ook aspecten te vinden waarover veel mensen uit zichzelf niet makkelijk praten, waarvoor men zich kan schamen of waarop zelfs een taboe rust. Denk aan de opluchting die nabestaanden in bepaalde situaties kunnen voelen na het overlijden van een dierbare. Ook verlangen naar/ problemen met intimiteit en seksualiteit worden over het algemeen niet gemakkelijk naar voren gebracht. De kaart kan een opening bieden om die gevoelens toe te laten en er over te spreken.  
Ten slotte kan de kaart in elke werkvorm, naar het einde van de begeleiding toe, gebruikt worden om te vragen welke thema's nog aan de orde zouden moeten komen.

Het is aan te raden om de kaart eerst met de betrokkenen globaal van links tot rechts door te lopen en daarbij de kanttekeningen te benoemen die hiervoor in de toelichting op het 'Rouw Land' beschreven zijn.

Wijs de betrokkenen er ook op dat men het 'Onbenoemd gebied' kan kiezen als men zich minder in de rest van de kaart herkent. Daarna kan het kader rond de kaart bekeken worden.

Eventueel kan men de Legenda naast de kaart leggen. Dat kan helpend zijn voor mensen die minder uit de voeten kunnen met de intuïtieve vormgeving van de kaart.

Tenslotte kan tijd worden gegeven om de kaart rustig te bestuderen en aan te geven welk gebiedsdeel/ welke gebiedsdelen op dat moment het belangrijkste zijn. Dit kan eventueel door een pionnen, peg dolls of playmobil-/duplopoppetje in de kaart te zetten.

De plek van de pion kan aangeven 'waar men nu op de kaart staat of waar men zou willen staan'. Soms zullen meerdere gebiedsdelen tegelijk relevant zijn. Als men bijvoorbeeld op de sterfdag van een overledene samen een ritueel wil uitvoeren, kan men een pion zetten op 'Beladen dagen', 'Ontmoetingsplek' en 'Rituelen'

Bij de kaart van het 'Ooit Land' kunnen vragen gesteld worden over hoe dat land er uitzag. Hoe was de situatie voorafgaand aan het verlies, hoe was de relatie met de overledene, de familie etc.? Dat zijn allemaal aspecten die rouw beïnvloeden.

Het kader van de kaart kan benut worden voor een gesprek over de invloed van iemands hechting, opvoeding, cultuur, geloof etc. Het gesprek over die laatste twee is des te belangrijker omdat in het 'Rouw Land' alleen de 'Plaats voor betekenisgeving en rituelen' aanleiding geeft om daarover te spreken. Er staan in de kaart geen aspecten die specifiek zijn voor een bepaald geloof.

De kaart van het 'Nieuw Land' kan gebruikt worden voor een gesprek over de toekomst die men vóór zich ziet.

## WORKSHOP

In een workshop van minimaal één uur kan de inhoud van de kaart toegelicht worden en kan er met de toepassing worden geoefend. Wanneer minimaal twee uur beschikbaar is kan ook de theorie achter de kaart globaal doorgenomen worden. Zelf laat ik een groep, ook op basis van eigen ervaringen, met de kaart bezig gaan. Ik vraag dan om een beeld te kiezen waar men, persoonlijk of binnen het werk, ervaring mee heeft en daar 20 minuten, twee aan twee, over te spreken. Het is opvallend hoeveel diepgang deze gesprekken, zelfs in die korte tijd, krijgen. Een workshop geeft ook gelegenheid om de do's en don'ts van de toepassing met elkaar uit te wisselen.

Rouw is een normale reactie op een ingrijpende verlieservaring. Rouw uit zich in emoties, gedrag, gedachten etc. Een rouwproces heeft tijd nodig; rouwen is hard werken.

De literatuur over rouw maakt inzichtelijk wat men tijdens het rouwen kan tegenkomen en wat helpend kan zijn. Deze literatuur biedt algemene verklaringsmodellen die voortgekomen zijn uit onderzoek naar hoe mensen rouwen. De modellen moeten dus niet gezien worden als recept voor hoe men zou moeten rouwen.

Daaraan wil ik nog een waarschuwing van Marinus van den Berg toevoegen. Hij schrijft in 'Rouwen in de tijd': "Rouwen wordt vaak een proces genoemd. Ik gebruik het woord proces nauwelijks meer. Het is me te veel beheerstaal en te weinig belevingstaal." Over rouw zegt hij: "Er wordt meer chaos ervaren dan systematiek. Waar moet je beginnen? 'Ik leef van dag tot dag en ben blij als ik die dag zonder te veel extra kleerscheuren ben doorgekomen', zei iemand. Misschien is rouwen beter te benoemen als een geheel eigen zoektocht waarbij je probeert weer greep te krijgen op de chaos. Er gebeuren dingen met en aan je, en je moet hard werken om je weg te vinden, om jezelf te hervinden. "

Het is mij niet gelukt om in deze toelichting het woord proces te vermijden, maar de kern van zijn betoog is me wel uit het hart gegrepen.

In het volgende overzicht zijn de theorieën benoemd die als inspiratiebron dienden voor de kaart. De lijst volgt de chronologie van verschijnen van de publicaties.

### **ELISABETH KÜBLER-ROSS (1969)**

In 'On death and dying' en 'Lessen voor levenden' omschreef Kübler-Ross het rouwproces van terminaal zieken en hun families als opgedeeld in fasen: ontkenning en isolering, woede, marchanderen, depressie, aanvaarding. Daarbij pretendeerde zij niet dat die fasen in een vaste volgorde doorlopen zouden moeten worden.

In de kaart is 'aanvaarding' terug te vinden in de vallei met die naam. Woede zie je terug in de bergtoppen. De overige fasen staan ook op de kaart maar zijn daarbij anders benoemd: men vindt nergens 'ontkenning' maar wel de 'Helling van ongeloof en vragen', niet 'depressie' maar wel de 'Woestijn van leegte'. Alhoewel Kübler-Ross de fase marchanderen alleen beschrijft in relatie tot terminaal zieke patiënten zou men kunnen zeggen dat nabestaanden ook een vorm van marchanderen laten zien als zij de dood van hun geliefde alleen kunnen aanvaarden als ze in actie zijn gekomen om die dood zin te geven; denk aan media optredens om de ziekte van hun geliefde onder de aandacht te brengen etc. Op de kaart is dat verbeeld door het 'Domein van aanpakken en actie'.

### **WILLIAM WORDEN (1982)**

Rouwen is werken. Dat is een benadering die William Worden in 'Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner' toevoegde aan de theorie rondom rouwen. Worden benoemde met zijn 'rouwtaken' wat dat rouwwerk inhoudt:

- Het verstandelijk en emotioneel aanvaarden van de realiteit van het verlies.
- Het doorleven van de pijn en het verdriet.
- Zich aanpassen aan een wereld waarin de overledene niet langer aanwezig is; een wereld die voor altijd veranderd is.
- De overledene een plek geven en de draad van het leven weer oppakken.

De term 'taak' benadrukt dat een rouwende iets kan doen, in plaats van het rouwproces slechts te ondergaan. In het 'Rouw Land' zijn de taken van Worden onder andere terug te vinden in de 'Helling van ongeloof en vragen',

de 'Gletsjer van pijn en verdriet', de 'Vallei van aanvaarding', de 'Heuvels van jezelf opnieuw uitvinden' en het 'Nieuw Land'. Maar ook op andere plekken van de kaart wordt 'emotioneel gewerkt'. Bijvoorbeeld in het bronnengebied; die bronnen zijn immers alleen helpend als de rouwende er iets uit naar boven haalt.

De rouwtaken zijn een voortdurende uitdaging; het lichaam verkeert in de hoogste staat van paraatheid en produceert stress-hormonen. Vandaar ook de enorme moeheid die met rouw gepaard kan gaan. Dit is terug te vinden in het 'Terrein van lichamelijke symptomen'.

Er is ook kritiek op Worden omdat het een lineair model is en te veel gericht op verwerken, loslaten en meenemen van herinneringen zonder dat het verlies verder in het leven nog invloed heeft (Zie Verthriest en Maes, 'Het DNA van rouw. Eigentijdse handleiding voor het omgaan met rouw en rouwenden', 2017).

## **STROEBE EN SCHUT (1999)**

Stroebe en Schut ontwikkelden het 'Duale procesmodel van rouw'. Zij beschreven het model in het boek 'The dual process model of coping with bereavement – Rationale and description'.

Dit beschrijft hoe in een rouwproces twee oriëntaties te herkennen zijn, gerichtheid op verlies en gerichtheid op herstel. Rouwen is een slingerbeweging tussen die twee. Dat kan in beeld gebracht kunnen worden door een eiland van verlies en een eiland van herstel waaraan de rouwende afwisselend aanmeert. Er ontstaat meer evenwicht als de rouwende op den duur ruimte heeft voor beide aspecten.

Ook wordt soms het beeld gebruikt van een roeiboot met twee spanen: een verliesgerichte en een herstelgerichte span. Als maar met één span wordt geroeid blijft men in kringetjes ronddraaien en kan men emotioneel uit balans raken.

In de invulling van het 'Land van Rouw' zijn zowel verliesgerichte als herstelgerichte aspecten van het rouwproces te herkennen.

## **SABINE NOTEN (2008)**

In haar boek 'Stapeltjesverdriet' schrijft Noten: "In mijn praktijk werk ik met mensen die een verlies ervaren en daarbij op de één of andere manier vastlopen in het rouwproces. Vaak blijkt dan dat er een eerder ingrijpend verlies is geweest." "Het ene verlies stapelt zich als het ware op het andere verlies; dat noem ik 'stapeltjesverdriet'. Het verlies van nu roept het verlies van toen – dat vaak geen plek heeft gekregen – weer op. In de loop van het leven ontwikkelen we overlevingsstrategieën om met ons verlies te kunnen omgaan. In nieuwe verliessituaties kunnen de vertrouwde overlevingsstrategieën als het ware tegenwerken en het huidige rouwen blokkeren."

Het is dus belangrijk om te kijken of iemand eerder een betekenisvol verlies heeft geleden en hoe daarmee is omgegaan. Als de onderste stenen van de verliessapen niet goed liggen wordt de hele stapel wankel.

In het kader rond de landkaart zijn daarom ook 'Eerder verlies' en 'Overlevingsstrategieën' opgenomen.

## **MANU KEIRSE (2012/2017)**

Keirse schrijft in 2017 in 'Helpen bij verlies en verdriet' over rouwen: "Het woord 'verwerken' roept totaal verkeerde connotaties op. Het impliceert dat iets voorbij is. Het belangrijkste dat je moet weten over verdriet na verlies is misschien dat het niet overgaat. Je leert ermee leven. Je went eraan en je probeert je ermee te verzoenen. Met de dood eindigt een leven maar nooit een relatie". "Het heeft ook niets te maken met loslaten, dat is een

verkeerde visie. Verwerken heeft alles te maken met anders leren vasthouden; vasthouden in herinnering.”

En hij schrijft over steun bieden bij rouw:

“Er zijn vier sleutels om de toekomst te openen voor mensen in rouw: Luisteren, correcte informatie over wat er is gebeurd, warmte & genegenheid en ruimte bieden om herinneringen op te halen. Die vier sleutels consequent toepassen, opent voor mensen de deur naar de toekomst”.

Zie ook: <https://www.youtube.com/watch?v=W6PgxSq8AFE>

Dit is in het ‘Rouw Land’ onder andere verwerkt in de ‘Ruimte om gemis en herinneringen te delen’, in de ‘Bronnen’, de ‘Tuin van geborgenheid en voor jezelf zorgen’ en ook in de ‘Ark van herinneringen en blijvende verbinding’ die te vinden is in het ‘Nieuwe land’.

Manu Keirse schrijft ook, dat mensen, die niet gewend zijn om emotionele kwetsbaarheid te tonen, dat tijdens rouw evenmin doen: “Ze hebben geleerd gevoelige onderwerpen uit hun bewustzijn weg te duwen en zo onder controle te houden. Ze ontlopen het huis, bijten zich vast in dingen die geregeld moeten worden, of in hun werk of in een project om zin te geven aan het verlies etc.” Hij noemt dit de instrumentele stijl van rouwen. Hij schrijft ook: “De neiging bestaat om de affectieve intuïtieve vorm als meer therapeutisch te zien dan de cognitieve instrumentele. Beide rouwstijlen zijn echter even effectief en hebben complementaire voordelen en nadelen. Je moet ze eerder zien als een continuüm tussen twee uitersten: het is eerder uitzonderlijk als je puur intuïtief of puur instrumenteel reageert.”

Even een zijstap naar andere auteurs: Tim Overdiek en Wim van Lent schrijven in hun boek ‘Als de man verliest’: “Voor een man is niets zo frustrerend als het verlies van controle. Menig man valt terug op destructief gedrag. Isolement ligt op de loer, met suïcide als uiterste consequentie.” Ik zou zelf liever niet generaliseren door het over mannen te hebben maar liever spreken over ‘mensen die graag de controle hebben’.

Op de kaart is die instrumentele stijl terug te vinden in het ‘Domein van aanpakken en actie’ en ‘Werkveld’. Mensen kunnen elkaar in het rouwproces kwijtraken door verschillen in stijl; dat is verwerkt in het ‘Mistige bos van elkaar of de weg kwijt’. Iets van destructief gedrag is terug te vinden bij de ‘Verdwijnplek’.

In ‘Vingerafdruk van verdriet’ benoemt Keirse in 2012 nog een ander aspect waarin partners elkaar kunnen kwijtraken: “De seksualiteitsbeleving kan onder invloed van het verlies veranderen. Het is niet abnormaal dat de seksuele relatie gedurende twee jaar negatief wordt beïnvloed door het sterven van een kind.”

“Een hechte en intieme seksuele relatie kan precies datgene zijn wat de ene partner wenst om uiting te geven aan zijn verbondenheid, terwijl seksualiteit voor de ander nu juist niet te verdragen is.”

Op de kaart is het ‘Meer van intimiteit en seksualiteit’ getekend om over dit onderwerp in gesprek te kunnen gaan.

Manu Keirse schrijft in zijn boek ‘Helpen bij verlies en verdriet’ ook dat de pijn van het verlies naar boven kan komen in de vorm van schuldgevoelens. “Schuldgevoelens hebben te maken met liefde en verantwoordelijkheid. Je hoeft niet schuldig te zijn om je schuldig te voelen”.

In de kaart is daarom ook het ‘Moeras van schuld, schuldgevoel of spijt’ opgenomen.

Ook hier maak ik een zijstap: Waar kunnen schuldgevoelens over gaan? Men kan zich afvragen of men meer had kunnen doen om het overlijden te voorkomen; men kan er spijt van hebben dat men vóór het overlijden niet meer gedaan heeft om de relatie te verbeteren of verdiepen etc.

Men kan zich ook schuldig voelen als men tijdens het rouwproces weer plezier heeft of een bepaalde tijd niet aan de overledene heeft gedacht. Ouders kunnen zich schuldig voelen dat ze, door hun verdriet, niet de ouder kunnen zijn die ze willen zijn.

Ten slotte kan rouw ook gecompliceerd worden doordat men anderen verantwoordelijk houdt voor het overlijden; bijvoorbeeld in geval van een gewelddadige dood, of wanneer een arts een fout heeft gemaakt. Maar ook bij andere verliessituaties kan men worstelen met de schuld van anderen. Denk aan een vechtscheiding of ontslag na een arbeidsconflict.

Of er nu daadwerkelijk sprake is van schuld of niet, rondkomen met schuldgevoelens vraagt om erbij stil te staan. Wat hebben ze te vertellen? Welk verlangen zit erachter? Zijn er ook dingen die men goed hebt gedaan? Kan men misschien ritueel iets doen om verder te komen? Door er actief mee bezig te zijn kan men geleidelijk gaan accepteren hoe men heeft gehandeld en daarvan leren. Er zijn diverse auteurs die over (zelf)vergeving hebben geschreven: Collin C. Tipping; Fred Luskin; Irvin Yalom; Marianne Williamson; Robert D. Enright; Tara Brach; Willem Glademans.

## **MAES EN MODDERMAN (2014)**

Deze auteurs beschrijven in hun 'Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie' (vierde druk 2021), een zogenaamd integratief ontwikkelingsmodel... "waarin verlies een inherent existentieel en essentieel menselijke ervaring is en verlieservaringen, die stressvol en traumatiserend zijn, deel uitmaken van het leven en dus van onze groei als mens. Ze worden geïntegreerd in onze identiteit en levensloop en autobiografie".

De focus ligt bij hen op rouw als een gezond coping proces: "Rouw is een aanpassingsproces dat zich door onze hele levensloop heen voltrekt; een proces dat ons verandert en blijft veranderen en dat onze wereld op verschillende manieren transformeert".

Zij schrijven op blz. 31: "Rouw kent geen eindpunt ...". "De relatie met het verlorene verandert, de rouw zelf verandert nog en blijft ons veranderen, in een continu aanpassingsproces".

"Rouw is ons antwoord op de uitdaging waar de verlieservaring ons voor stelt, namelijk om deze te integreren in ons levensverhaal of onze levensloop, in onze identiteit, ons autobiografisch geheugen, ons zelf- en wereldbeeld, ons zelf-narratief"

"Dit verloopt niet statisch maar als een dynamisch zich ontwikkelend proces dat nooit ophoudt, niet als een stapsgewijze emotionele verwerking, maar als een levenslang traject of permanente activiteit van herschikken en herordenen, van invouwen en ontvouwen, van openen en sluiten, van affirmeren en herdefiniëren en reconstrueren, van vergeten en bewaren, van loslaten en blijvend verbinden, van assimileren en accommoderen, van pijn en heling, van kwetsbaarheid en groei. Het verlies van vroeger blijft dan ook het heden in heftige mate of nauwelijks merkbaar beïnvloeden voor kortere of langere tijd. Rouw activeert de geschiedenis van verliezen die mensen eerder geleden hebben, soms al in hun kindertijd. Hoe dit afscheid toen is verlopen, bepaalt hoe nu afscheid wordt genomen (ten Kate & Muller, 2007).

"Rouw heeft dan tot doel onszelf te heruitvinden, te herijken, ons zelfbeeld te herdefiniëren en te reconstrueren, ons wereldbeeld te herordenen. Rouw is een universeel menselijke ervaring maar elk rouwantwoord is uniek".

Zij breiden de rouwtaken van Worden dus uit met de aspecten identiteit en wereldbeeld.

Bij rouwen gaat het ook om:

- het in standhouden én (her)definiëren van je identiteit.
- het inpassen van het verlies in het eigen beeld van het leven en de wereld.

In het 'Rouw Land' is hun benadering o.a. terug te vinden in de 'Bron van steun', in de Ruimte om gemis en herinneringen te delen', in het 'Doornig veld van onbegrip en conflict', in de 'Plaats voor betekenisgeving', in de 'Heuvels van jezelf opnieuw uitvinden' en de 'Ark van herinneringen en blijvende verbinding'.

Ze beschrijven op diverse plaatsen in het boek factoren die invloed hebben op het verloop van iemands rouwproces:

- De betekenis van de relatie;
- De omstandigheden van het verlies;
- Onze persoonlijkheid;
- Onze genetische bagage;
- Onze hechtingsschema's;
- Onze affectieve en cognitieve coping strategieën;
- Onze identiteitsontwikkeling;
- Onze zoektocht naar betekenisgeving bij ingrijpende en traumatische levenservaringen;
- Onze interpersoonlijke, culturele, historische context;
- Secundaire of concurrente stressoren;
- De sociale steun;
- De druk of verwachtingen van de omgeving;
- De impliciete gevoelsregels en heersende rouwcultuur.

Deze invloeden zijn in het kader rond de landkaart te vinden.

## **JULIA SAMUEL (2017)**

Rouwtherapeute Samuel geeft in haar boek 'Rouwwerk, liefde, verlies en verder leven' uit 2017 op een andere manier invulling aan rouwen als werk. Ze schrijft: "Rouwwerk is het zoeken naar manieren om de angst en het verdriet aan te gaan en te leren omgaan met een nieuwe versie van onszelf." Ze heeft daarvoor het concept 'pijlers van persoonlijke kracht' ontwikkeld.

"Het vereist werk om die pijlers op te bouwen". "Je hebt discipline nodig om eraan vast te houden". "Het geeft geen zin om je op één ervan te richten en de rest te laten zitten."

De pijlers worden hieronder genoemd en beknopt toegelicht:

- Relatie met de overledene  
"Als je regelmatig activiteiten onderneemt om je liefde en gemis te uiten, creëer je een belangrijk ritueel waarmee negatieve emoties af- en positieve emoties toenemen."  
Op de kaart is dat terug te vinden in de 'Ruimte om gemis en herinneringen te delen'
- Relatie met jezelf  
"Zoals je je door het gemis anders gaat verhouden tot het leven en tot de mensen om je heen, zo verandert ook de band met jezelf." Het is belangrijk daarop te reflecteren."  
Op de kaart zijn het 'Meer van reflectie' en de 'Heuvels van jezelf opnieuw uitvinden' getekend.
- Verdriet  
"Ik zou wel van de daken willen schreeuwen dat iedereen zijn verdriet op zijn eigen manier uit; het maakt niet uit hoe. De ervaring leert dat sommigen veel met vrienden of familie praten terwijl anderen gaan schrijven, schilderen, muziek maken of naar een therapeut gaan.  
Het gaat erom in contact te komen en te blijven met wat je van binnen voelt." "Als je dit regelmatig doet, bouw je een stevige basis op om te gaan met de pijn."  
Dit is terug te vinden in de 'Beeldentuin van het onzegbare', de 'Vindplaats van passende woorden en schrijftroost' en de 'Vlakte van begeleiding of therapie' opgenomen.
- Lichaam en geest  
"Lichaam en geest zijn met elkaar verweven... een ondeelbare eenheid van verbindingen."  
"Rouwpijn wordt fysiek in het lichaam opgeslagen, en beïnvloedt het denken en doen. Om jezelf emotioneel te

ondersteunen, heb je een goede fysieke conditie nodig.”

Op de kaart biedt ‘Tuin van geborgenheid en voor jezelf zorgen’ ruimte om het hierover te hebben.

- Focussen

“Verdriet nestelt zich in het lichaam. Je hoort mensen wel zeggen dat het voelt alsof een steen op hun maag ligt etc.” Als mensen niet kunnen verwoorden wat er in ze omgaat, kan focussen hen helpen om de woorden te vinden.” Ze beschrijft ook de techniek om dit te doen.

Op de kaart biedt het ‘Terrein van lichamelijke symptomen’, ‘Tuin van geborgenheid en voor jezelf zorgen’ ruimte om het over deze laatste twee aspecten te hebben.

- Dagritme

“In de chaos die de rouw veroorzaakt lijkt het wel of je hele leven op zijn grondvesten schudt. Breng je weer structuur aan met een dagritme, dan kun je daar kracht uit putten. Hou wel ruimte voor spontaniteit.” “Het duurt ongeveer zes weken voordat een nieuwe gewoonte zo ingesleten raakt, dat je er niet meer bij nadenkt.” Het ‘Parcours van dagritme en beweging’ ruimte om over het voorgaande te spreken.

- Tijd

“Houd er rekening mee dat elk rouwproces zijn eigen tijdsverloop kent. Geef jezelf die tijd! Plan niet langer dan een week vooruit”.

- Grenzen

“Als je iemand verliest die een grote rol speelde in je leven, heeft dat effect op je werk en sociale contacten. Ze zien je het liefst zo snel mogelijk je oude leventje oppakken, en hebben geen idee dat de grenzen verschoven zijn. Je moet die dus zelf inschatten en duidelijk aangeven.” De laatste twee elementen zijn op de kaart terug te vinden in het ‘Gebied van grenzen stellen’ en ‘Tuin van geborgenheid en voor jezelf zorgen’.

## MARY-FRANCES O’CONNOR (2012)

In 2022 verscheen van haar het boek ‘The Grieving Brain’. Zij is neurowetenschapper en psycholoog en is verbonden aan de University of Arizona. Ze beschrijft hoe onze hersenen voor een huwelijk of langdurig partnerschap neurale kaarten bijhouden met gedetailleerde informatie over de geliefde, de relatie en het leven samen. Die neurale kaarten voorspellen, indien we gescheiden zijn, of, waar, en hoe er waarschijnlijk een hereniging zal plaatsvinden.

Als die geliefde overlijdt of je verlaat, hebben de hersenen moeite om hun afwezigheid te absorberen of te begrijpen, aangezien de band was gecodeerd als eeuwigdurend. Om een nieuwe neurale kaart te aan te leggen hebben ze nieuwe doorleefde ervaring en herhaling nodig om te leren, opnieuw te bedraden, voorspellingen bij te werken en de afwezigheid van de partner te begrijpen.

Dit neemt veel tijd en kan bepaalde opmerkelijke ervaringen in de periode van rouw verklaren: men kan de geliefde nog steeds voelen, zien of horen, omdat de hersenen gewaarwordingen, beelden en geluiden die niet van de geliefde komen, op basis van de nog ongewijzigde neurale kaart, interpreteren als, en levensecht doen ervaren als, tekenen van hun aanwezigheid: het voelt alsof de geliefde naast ons slaapt, men hoort hem piano spelen, men hoort hem de sleutel in de voordeur steken etc. Zie ook: <https://youtu.be/QMgYBytXIU0>

Op de landkaart is de ‘Poort naar het bovennatuurlijke’ opgenomen. De overledene zien, horen, ruiken of voelen is een veel voorkomende ervaring tijdens rouw; vooral in de periode dat het verlies nog niet geheel is doorgedrongen en men veel alleen is. Mensen die spiritueel zijn ingesteld kunnen hierin troost vinden omdat men zich nog in contact voelt met degene die men verloren heeft; maar de ervaringen kunnen ook maken dat men bang is gek te worden. Manu Keirse zegt daarover: “Het zijn ervaringen van normale evenwichtige mensen; men wordt niet gek”. De neurowetenschap werpt er dus nog een ander licht op.

De gebiedsdelen van de kaart zijn bedoeld als een kapstok om uiting te geven aan wat er emotioneel speelt. *Elke associatie bij de beelden van de kaart is goed! Het gaat om wat degene die rouwt erin ziet.*

Maar om toch enig houvast te bieden wordt hieronder, in alfabetische volgorde, enige invulling gegeven aan de gebiedsdelen. Er worden voorbeelden gegeven die passen bij een specifiek soort verlies. De vertaling naar andere soorten verlies kan daaruit afgeleid worden.

### **AFGROND VAN FLASHBACKS**

Emotioneel ingrijpende/ traumatische gebeurtenissen kunnen later terugkomen als flashbacks. Het kan voelen alsof men de ervaring weer opnieuw doormaakt. Men ervaart dezelfde angst en spanning.

### **ARK VAN HERINNERINGEN EN BLIJVENDE VERBINDING**

Manu Keirse: "Verwerken van een verlies heeft alles te maken met anders leren vasthouden; vasthouden in herinnering." Dat is wat met dit beeld wordt bedoeld. Op de achterplecht van de ark is het symbool van de gedenkplaats te zien ten teken dat men de/het verlorene meeneemt in het verdere leven.

### **BEELDENTUIN VAN HET ONZEGBARE**

Hier gaat het om het uiting geven aan emoties door te tekenen, schilderen, beeldhouwen, fotograferen, muziek maken etc.

### **BERGKOM VAN HET AFSCHEID**

De bergkom staat voor een cruciaal ceremonieel moment waarin afscheid genomen wordt.

- Na een overlijden: De begrafenis, crematie etc.
- Bij scheiding: Het voltrekken van de scheiding etc.
- Bij verlies van werk: Het afscheid van collega's.

### **BERGTOPPEN VAN BOOSHEID EN WAAROM?!**

Boosheid en 'verzet tegen het lot' komt veel voor in rouw.

- Een algeheel gevoel van onrechtvaardigheid. Waarom overkomt ons dit?!
- Boosheid na een overlijden:
  - Boosheid op God, op het lot.
  - Boosheid op degene die verantwoordelijk wordt gehouden: de arts die een fout maakte, de bestuurder die het ongeluk veroorzaakte etc.
  - Boosheid op de overledene voor zover die zelf een rol gespeeld heeft in het ziek worden of overlijden.
- Bij scheiding: boosheid op de ex-partner.
- Bij verlies van werk: boosheid op de baas, de collega's, de organisatie.

### **BREUKLIJN VAN HET VERLIES**

De breuklijn, de grens met het 'Rouw Land' symboliseert:

- De tijd van het afscheid nemen voorafgaand aan het overlijden.
- De onherroepelijke breuk met het verleden veroorzaakt door het verlies.
- De start van het rouwproces en ingrijpende veranderingen.

In geval van een lang ziekteproces begint het rouwen deels al voor het overlijden.

## **BRONNENGEBIED: BRON VAN HOOP/ KRACHT/ STEUN/ GELUK/ TROOST**

De bronnen waaruit geput kan worden om het verlies te dragen en zich op herstel te kunnen richten.

De inhoud van die bronnen is voor ieder persoon uniek. Soms blijkt dat er wel een bron van steun is maar dat die steun om een verkeerde manier wordt gegeven. Dan gaat het erom hoe de betrokkene dat duidelijk kan maken. Het kan ook zijn dat er bronnen ontbreken. Dat is altijd een signaal om te kijken hoe die bronnen weer gevuld kunnen worden; om te kijken of het netwerk versterkt kan worden en wat er in de omgeving mogelijk is om aan te vullen wat iemand nodig heeft.

## **DAL VAN BELADEN DAGEN**

Belangrijke gebeurtenissen of dagen waarop de dierbare/het dierbare verlorene extra gemist wordt.

De datum van het overlijden, van de vlucht uit het thuisland etc.

## **DOMEIN VAN DOORGAAN EN ACTIE**

Veel mensen zeggen dat ze 'gewoon willen doorgaan' ondanks hun verdriet. Structuur en routine kunnen helpen om een gevoel van normaliteit en stabiliteit te behouden in een periode die vol emoties en onzekerheid is.

Het kan hier ook gaan om zogenaamd instrumenteel rouwen: zich vastbijten in dingen die geregeld moeten worden, of in werk of in een project om zin te geven aan het verlies etc.

## **DOOLHOF VAN BUREAUCRATIE EN GELDZAKEN**

Een overlijden, echtscheiding, vlucht brengt ook een hoop regel met zich mee. Instanties maken het de nabestaanden vaak niet makkelijk. Het kan gebeuren dat men ook het huis kwijtraakt waar men in woonde.

En als degene die overleden is vroeger alle administratieve zaken regelde, dan moet de nabestaande dit nu noodgedwongen gaan leren (dit noemt men wel secundair verlies), terwijl men al zo belast is en het rouwbrein het moeilijk maakt om zich te concentreren.

## **DOORNIG VELD VAN ONBEGRIIP EN CONFLICT**

### **ONBEGRIIP**

Sommige reacties van de omgeving kunnen degene die rouwt in de weg zitten, bijvoorbeeld:

- Het uit de weg gaan van de rouwende door de omgeving.
- Teleurstellende reacties van mensen waarvan men meer had verwacht.
- Ramptoeristen, mensen die alleen vanuit een eigen behoefte dicht bij de rouwende proberen te komen.
- Ongevraagd advies. Impliciet is de boodschap dat men zich anders moet gaan gedragen; dat kan aanvoelen als een afwijzing.
- Dooddoeners; het afweren van de emotie van de rouwende met algemeenheden zoals "Je komt er wel overheen."
- Vragen als: "Hoe lang is het geleden?"

Marinus van den berg beschrijft in zijn boek 'Rouwen in de tijd' de vertraging van de tijd die een rouwende kan ervaren: "Tergend langzaam kan het gaan, alsof je niet vooruitkomt...". "De vraag hoe lang het geleden is, is een kalendervraag." "De kalendervraag wordt gesteld vanuit de haast ..." Het is een vraag die (het uiten van) verdriet kan verhinderen, die kan blokkeren."

## CONFLICT

Emoties kunnen mensen prikkelbaar maken en hun vermogen om helder te denken en effectief te communiceren verminderen.

- Na een overlijden:
  - Tijdens rouw kan men worstelen met het uiten van hun gevoelens en gedachten. Het kan moeilijk zijn die onder woorden te brengen. Dit kan leiden tot misinterpretaties, frustratie en onuitgesproken verwachtingen, wat op zijn beurt kan leiden tot conflicten.
  - Nabestaanden kunnen botsen over de vorm van het afscheid/ de nalatenschap etc.
  - Veranderingen in de familiedynamiek, rollen en verantwoordelijkheden kunnen tot spanningen leiden,
  - Verschillen in coping mechanismen kunnen wrijving veroorzaken tussen de nabestaanden.
  - Met de omgeving kunnen conflicten ontstaan bijvoorbeeld omdat die te veel van de rouwende verwacht of de rouwende niet genoeg steunt.
- Bij scheiding: Conflicten met de ex-partner en familieleden of met nieuwe partner van de ex.
- Bij verlies van werk: Conflicten rond de afwikkeling van het ontslag.

## DRIJFZAND VAN VERVREEMDING EN JEZELF KWIJT ZIJN

Na het overlijden van een dierbare kan men 'zichzelf kwijt zijn': Wie ben je zonder degene die je verloren bent of zonder dat wat je verloren bent?

- Het verlies en het rouwproces zorgt voor ervaringen die de manier waarop men in het leven en in relaties staat verandert. Pas na verloop van tijd neemt die verandering vastere vormen aan. (zie ook 'Heuvels van jezelf opnieuw uitvinden').
- Men kan het gevoel hebben vervreemd te zijn van de omgeving die niet zo'n ingrijpend proces doormaakt.
- Men kan, door de emoties die het verlies veroorzaakt, bang zijn gek te worden bijvoorbeeld als men dingen ervaart die er objectief gezien niet kunnen zijn; zoals het horen van de stem van degene die men verloren is. Zie ook wat beschreven is bij 'Poort naar het bovennatuurlijke'. De neurowetenschap biedt wetenschappelijke verklaringen.

## GEBIED VAN GRENZEN STELLEN

Men kan uitgedaagd worden om aan te geven wat men aankan, doordat de omgeving daaroverheen probeert te gaan.

## GEBIED VAN VERSTILLING

In de eerste tijd na het verlies kunnen er zoveel emoties om voorrang strijden dat men helemaal geen emotie meer uit. Door de rouw kan men in zichzelf gekeerd raken; het bewustzijn lijkt vertraagd.

Ten opzichte van de omgeving waarin het leven voortraast kan men het gevoel krijgen stil te staan.

## GEDENKPLAATS

Elk soort verlies heeft zijn eigen gedenkplaatsen:

- Na een overlijden: het graf, de urn, het huisaltaar, foto's.  
Het dragen van een sieraad van de overledene het zetten van een betekenisvolle tattoo etc.
- Bij verlies van werk: foto's en herinneringen van het werk etc. dat men verloren heeft.
- Bij verlies van je thuisland: foto's en dierbare bezittingen die men heeft kunnen meenemen op de vlucht.

## GLETSJER VAN PIJN EN VERDRIET

Pijn en verdriet zijn een natuurlijk onderdeel van het rouwproces. De pijn kan zowel fysiek als emotioneel zijn. Fysieke pijn kan zich bijvoorbeeld uiten in hoofdpijn, vermoeidheid, pijn in het hart, maagklachten of spierpijn (zie ook 'Terrein van lichamelijke symptomen'). Emotionele pijn kan leiden tot depressieve gevoelens, een gevoel van verlies van controle over het leven, en moeite met het vinden van betekenis en doel in het leven (zie ook 'Woestijn van leegte en eenzaamheid') etc.

## **GRENSPOST MEENEMEN ACHTERLATEN**

Het rouwproces stelt de rouwende ook voor keuzes wat wordt meegenomen naar het 'Nieuwe Land' en wat achterblijft.

- Na een overlijden:  
Uitzoeken welke bezittingen van de overledene bewaard worden.  
Soms laat men vroegere vrienden achter omdat ze niet de steun boden die men verwachtte.  
Nieuwe mensen die het verschil maakten tijdens het rouwproces kunnen versneld intieme vrienden worden.
- Bij scheiding: het verdelen van de boedel.
- Bij verlies van werk: het uitzoeken wat men als aandenken behoudt.

## **GROT VAN ANGST**

Angst kan bij rouw vele vormen hebben. Sociale angst kan optreden als gevolg van de veranderingen in relaties en sociale interacties. Als men geconfronteerd is met de sterfelijkheid van geliefden kunnen daaruit existentialistische angst en vragen over de zin van het bestaan voortkomen; ook angst voor de eigen gezondheid en hypochondrie kunnen eruit voortvloeien. Het verlies kan ook een gevoel van verlies van de eigen identiteit met zich meebrengen (zie ook 'Drijfzand van vervreemding en jezelf kwijt zijn' en 'Heuvels van jezelf opnieuw uitvinden').

Angst voor de toekomst kan ontstaan doordat men zich kwetsbaar voelt en een nieuwe toekomst moet bouwen zonder daarvoor gekozen te hebben. Het gemis van het vertrouwde leven en het vele nieuwe wat men op zich af ziet komen kan gevoelens van paniek en angst oproepen.

## **HELLING VAN ONGELOOF EN VRAGEN**

### **ONGELOOF**

- Na een overlijden: De situatie als onwerkelijk ervaren. Verstandelijk weet men wel wat er is gebeurd, maar gevoelsmatig dringt het nog niet door. Men kan doen alsof de overledene er nog is; bijvoorbeeld de tafel dekken voor de overledene etc.
- Bij verlies van werk: Doen alsof men nog naar het werk gaat.
- Bij scheiding: Niet kunnen geloven dat het voorbij is; alsmar nog pogingen doen om zaken recht te zetten.

### **VRAGEN**

Antwoord zoeken op de vraag hoe iemand precies is overleden; wat er nu precies gebeurd is, of er goed gehandeld is etc.

## **HEUVELS VAN JEZELF OPNIEUW UITVINDEN**

Het verlies en het rouwproces zorgt voor ervaringen die de manier waarop men in het leven en in relaties staat verandert. Sommige mensen kunnen een sterk gevoel van continuïteit behouden in hun identiteit, terwijl anderen zichzelf opnieuw gaan uitvinden:

- De rollen die iemand heeft kunnen veranderen:  
Er kunnen rollen wegvallen; men is geen ... meer. Er kunnen rollen bijkomen omdat men het gat wat een ander achterlaat moet opvullen. Men kan de rollen die blijven bestaan anders gaan ervaren en invullen. Denk bijvoorbeeld aan een ouder die één van zijn kinderen verliest; dat kan zijn weerslag hebben op de relaties met de andere kinderen.
- Men ontwikkelt nieuwe kwaliteiten.
- Men ervaart dat men niet meer is wie men was, maar ook nog niet weet wie men aan het worden is.
- Men gaat reflecteren op wie men door het verlies en het rouwproces geworden is; ook het verleden kan op een nieuwe manier geïnterpreteerd worden.

## **KANNIETMEER**

Men kan volledig uitgeput raken van alle emoties en alles wat er gedaan moet worden.

Vaak brengt een ingrijpend verlies ook secundair verlies met zich mee. Bij het verlies van een partner moet men de taken opvangen die die partner altijd op zich nam, terwijl men door het verlies zelf al zo belast is.

En er kan sprake zijn van een verslechtering van de financiële zekerheid etc.

Men kan een emotioneel dieptepunt bereiken. Een gevoel van totale hopeloosheid, leegte en verdriet. Het kan voelen alsof men geen enkele uitweg meer ziet en dat het leven geen zin meer heeft.

## **LEVENSRIVIER**

De levensrivier is een symbool dat voorkomt in culturen en religies van over de hele wereld. De rivier staat voor de stroom van het leven en de constante verandering die het leven met zich meebrengt

## **MEER VAN DROMEN**

Men kan rouwen om dromen die door het verlies niet waar zullen worden, zoals samen oud worden.

Maar ook: Weer durven dromen van een nieuwe toekomst.

## **MEER VAN INTIMITEIT EN SEKSUALITEIT**

De seksualiteitsbeleving kan onder invloed van het verlies veranderen. Er kunnen spanningen tussen partners ontstaan als zij hierin verschillen etc. Zie ook wat beschreven is bij Manu Keirse.

Als men alleen achterblijft dan kan men de intimiteit en seksualiteit gaan missen.

## **MEER VAN OPLUCHTING**

Aan verlies gaat vaak ook een zware tijd vooraf. Dan kan er ook opluchting zijn.

- Na een overlijden: Opluchting dat men alles gedaan heeft wat men kon. Opluchting dat een overledene niet langer hoeft te lijden. Opluchting dat men na een lange periode van verzorging, die aan het overlijden voorafging, eindelijk weer naar buiten kan. Opluchting dat aan een moeizame relatie een einde is gekomen etc.
- Bij scheiding:  
Opluchting dat er door de scheiding, na een lange periode van onzekerheid, in ieder geval duidelijkheid is.
- Bij verlies van werk:  
Opluchting dat aan een slepend arbeidsconflict of een niet passende baan een einde is gekomen.

## **MEER VAN REFLECTIE**

De tijd nemen om stil te staan bij hoe men zich voelt en bij wat er aan het veranderen is.

## **MISTIG BOS VAN ELKAAR OF DE WEG KWIJT**

Men kan het gevoel hebben niet vooruit te komen of zelfs helemaal 'vastlopen' in het rouwproces, 'de weg kwijt zijn'.

Na een overlijden of ander ingrijpend verlies kan men elkaar als partners 'kwijtraken' door een verschillende manier van rouwen. Hoe men rouwt wordt door veel factoren beïnvloed. Zie daarvoor het kader rond de 'Landkaart Rouw'.

Mensen, die niet gewend zijn om emotionele kwetsbaarheid te tonen, dat tijdens rouw evenmin doen: "Ze hebben geleerd gevoelige onderwerpen uit hun bewustzijn weg te duwen en zo onder controle te houden. Ze ontlopen het huis, bijten zich vast in dingen die geregeld moeten worden, of in hun werk of in een project om zin te geven aan het verlies etc." Hij noemt dit de instrumentele stijl van rouwen.

Mensen met een affectieve intuïtieve stijl van rouwen vertrouwen op hun innerlijke gevoelens en intuïtie; ze voelen zich vrij om hun emoties, hun gevoelens van verdriet, woede, angst en pijn te uiten en zoeken daarvoor contact met vrienden, familie en anderen. Ze vinden troost in het delen van hun gevoelens en ervaringen.

Beide rouwstijlen zijn echter even effectief en hebben complementaire voordelen en nadelen.

Mensen kunnen elkaar in het rouwproces kwijt raken door deze verschillen. Maar ook doordat het verlies leidt tot veranderingen in verhoudingen, rollen en verantwoordelijkheden. Ieder moet zich daar op eigen wijze op aanpassen. Dat proces van aanpassing loopt zelden gelijk op. En het kost tijd voordat die nieuwe structuur weer vertrouwd gaat aanvoelen.

Met elkaar praten en daarbij begrip hebben voor elkaars gevoelens, behoeften, voorkomt relatieproblemen. Maar dat kan lastig zijn. Er kan huiver zijn het gesprek aan te gaan, vanuit de neiging elkaar te ontzien. En op het moment dat de één graag wil praten, kan de ander dat misschien juist niet aan. Inschakelen van rouwbegeleiding kan dan helpen.

## **MOERAS VAN SCHULD, SCHULDGEVOEL OF SPIJT**

Manu Keirse noemt schuldgevoel een uiting van liefde en verantwoordelijkheid.

Men kan zich afvragen of men vóór het overlijden, genoeg gedaan heeft om de relatie te verbeteren of verdiepen. Men kan verlangen om het goed te maken; maar het complexe is dat dat niet meer kan met degene om wie het gaat. Dat betekent dat men naar andere wegen moet zoeken om met het schuldgevoel om te gaan.

Na een zelfdoding, een gewelddadige dood of een complex overrompelend proces van ziekte en sterven kan men gaan piekeren of men iets had kunnen doen om het overlijden te voorkomen. In deze situaties spelen veel factoren en personen een rol. Maar wat er aan iemand kan knagen is de gedachte dat men zelf anders had moeten handelen. Het kan een uiting zijn van een diep verlangen om weer grip op de situatie te krijgen nadat men meegesleurd is door de gebeurtenissen.

Men kan zich ook schuldig voelen over hoe men rouwt:

Bijvoorbeeld als men tijdens het rouwproces weer plezier heeft of een bepaalde tijd niet aan de overledene heeft gedacht. Ouders kunnen zich schuldig voelen dat ze, door hun verdriet, niet de ouder kunnen zijn die ze willen zijn.

Ten slotte kan rouw ook gecompliceerd worden doordat men anderen verantwoordelijk houdt voor het overlijden; bijvoorbeeld in geval van een gewelddadige dood, of wanneer een arts een fout heeft gemaakt.

Ook bij andere verliessituaties kan men worstelen met de schuld van anderen. Denk aan een vechtscheiding of ontslag na een arbeidsconflict. Zie ook wat er bij Manu Keirse geschreven staat over schuld(gevoel).

## **NEVEL VAN VERDOVING**

Men kan zich, vooral de eerste tijd, door het verlies verdoofd of lamgeslagen voelen, alsof men in shock is.

## **NIEUW LAND**

In het 'Nieuwe Land' heeft men een min of meer stabiele vorm gevonden om met het verlies om gaan en zich aangepast aan de wereld van na het verlies.

- Er is weer enige balans in draagkracht & draaglast en geven & nemen.
- Men heeft zich op een andere manier verbonden met wie of wat verloren is.
- Men heeft een beeld van wie men is geworden door het verlies.
- De veranderingen in de rollen die men heeft voelen al wat vertrouwd.
- Er zijn nieuwe perspectieven. Men kan ook weer genieten van het leven.
- Het is duidelijk welke relaties in stand blijven en er kunnen nieuwe relaties opgebouwd zijn etc.

Maar er blijven ook in het 'Nieuwe Land' beladen dagen. Men kan, ook als men in 'Nieuwe Land' is, weer 'gepakt' worden door iets wat met het verlies te maken heeft, en daardoor tijdelijk terugkeren in het 'Rouw Land'.

## **OASE VAN AFLEIDING EN ONTSPANNING**

Men kan kracht vinden om met het verlies om te gaan door regelmatig te zorgen voor afleiding van dat verlies en voor ontspannende activiteiten. Wat dat is, is voor iedereen weer anders: wandelen, mindfulness oefeningen,

meditatie, luisteren naar muziek, mandala's kleuren etc. etc.

## **ONBENOEMD GEBIED**

Dit gebied kan door de cliënt gebruikt worden om iets toe te voegen wat nog niet op de kaart te vinden is. Zo wordt ruimte gegeven aan ieders unieke situatie.

## **OOIT LAND**

'Ooit Land' biedt ruimte voor het verhaal over hoe het leven en relaties er voor het verlies uitzagen.

## **PARCOURS VAN HET DAGRITME EN BEWEGING**

Bij alle verandering is het behouden van enige structuur helpend; het vergt veel maar levert ook veel op. Zorgen voor een dag-/weekstructuur, afleiding, lichaamsbeweging én een regelmatig slaappatroon versterkt de veerkracht. Structureel zorgen voor lichaamsbeweging helpt ook om stresshormonen sneller af te breken.

## **PLAATS VAN GEBED**

Tijdens rouw kan communicatie met een goddelijke entiteit troost bieden. Men kan steun vragen. Men kan geestelijke rust vinden door na te denken over de betekenis van het leven en de zin van het bestaan.

## **PLAATS VOOR BETEKENISGEVING EN RITUELEN**

Rituelen kunnen krachtige instrumenten zijn voor emotionele verwerking en het vinden van betekenis in een tijd van verlies. Men kan een individueel ritueel uitvoeren maar ook gezamenlijk met de mensen met wie het verlies wordt gedeeld. In dat laatste geval biedt een ritueel de gelegenheid om elkaar te steunen, te delen en verbondenheid te ervaren. Men kan rituelen uitvoeren om te gedenken, om de overgang naar een nieuw leven te markeren etc. Voor mensen met spirituele of religieuze overtuigingen kunnen rituelen helpen bij het bevestigen en versterken van hun geloof.

## **POORT NAAR HET BOVENNATUURLIJKE**

### **ANDER BEWUSTZIJN**

Tijdens het waken bij een stervende en tijdens de rouw kan men transcendente ervaringen hebben. Men kan intens ervaren dat men deel is van een groter geheel. Men kan uitstijgen boven de dagelijkse realiteit, raken aan een andere werkelijkheid; iets van 'het grote mysterie' ervaren. Zo kunnen mensen, of ze nu gelovig zijn of niet, ervaren dat zij in een lange lijn staan met allen die hen hier, door alle tijden heen, in voor gingen en ook allen die na hen zullen komen; dit kan een intense troostende ervaring zijn. Wanneer iemand gelovig is, kan het verlies leiden tot een intensere beleving van dat geloof.

### **EEN ERVARING ALSOF DE OVERLEDENE NOG LEEFT**

De overledene zien, horen, ruiken of voelen is een veel voorkomende ervaring tijdens rouw; vooral in de periode dat het verlies nog niet geheel is doorgedrongen en men veel alleen is. Het kan gebeuren in de halfslaap of in situaties waarin men op de automatische pilot handelt; of in situaties die tijdens het leven met de overledene, veel voorkwamen.

Mensen die spiritueel zijn ingesteld kunnen hierin troost vinden omdat men zich nog in contact voelt met degene die verloren is; maar de ervaringen kunnen ook maken dat men bang is gek te worden. Manu Keirse zegt daarover: "Het zijn ervaringen van normale evenwichtige mensen; men wordt niet gek".

De neurowetenschap (zie wat eerder beschreven is bij Mary-Frances O'Connor) biedt wetenschappelijke verklaringen voor deze ervaringen. Wanneer een partner overlijdt of de relatie anderszins wordt beëindigd moeten de hersenen leren om zijn of haar afwezigheid te begrijpen; ze moeten een nieuwe neurale kaart tekenen om de nieuwe realiteit weer te geven. Vooral als men vele jaren samen is, vergt dit veel tijd. Het verklaart dat men in de periode van rouw de geliefde nog steeds kan voelen, zien of horen, omdat de hersenen gewaarwordingen, beelden

en geluiden die niet van de geliefde komen, op basis van de nog ongewijzigde neurale kaart, interpreteren als tekenen van hun aanwezigheid.

Dit kan zich op vergelijkbare wijze voordoen na een vlucht uit het land van herkomst of na andere ingrijpende verliezen.

### **CONTACT VOELEN MET DE OVERLEDENE DOOR EEN 'TEKEN'**

Men kan contact met een overleden dierbare ervaren door iets mee te maken wat gezien wordt als een teken van die overledene. Denk aan een specifiek nummer op de radio horen op een betekenisvol moment of het verschijnen van een specifiek dier (een vlinder, een bepaalde vogel) of natuurverschijnsel op zo'n moment. Maar ook aan het vinden van een object dat een betekenisvolle associatie heeft met de overledene/ het knipperen van een lamp op het moment dat men sterk aan de overledene denkt etc. Dit soort ervaringen hangen samen met de persoonlijke spirituele visie of culturele achtergrond van een persoon. Wat voor de ene persoon een teken is, kan voor een andere persoon een toevallige gebeurtenis zijn.

### **ROUW LAND**

Het 'Rouw Land' is gevuld met elementen die men in het proces van rouw kan tegenkomen.

### **RUIMTE OM GEMIS EN HERINNERINGEN TE DELEN**

Keirse benadrukt dat het delen van herinneringen met anderen kan helpen bij het verwerken van verlies en het vinden van troost. Over het algemeen is het makkelijker om het gemis te delen met familieleden of mensen die tot de inner circle behoren. Maar er kan ook juist afstand ontstaan omdat ieder het verlies op een andere manier ervaart en verwerkt. En men kan zich geremd voelen in het uiten van emoties als men de ander denkt te moeten sparen. Het kan zelfs zo zijn dat het verlies tot conflicten leidt.

In een lotgenotengroep kan men ervaringen uitwisselen met mensen die te maken hebben met een vergelijkbaar verlies. Men kan er herkenning, steun en begrip vinden en inzichten, en strategieën uitwisselen. Dat gaat goed zolang er ook ruimte blijft voor het unieke in ieders proces. Wat voor de één werkt hoeft voor de ander niet te werken.

### **SCHUILPLAATS VAN VERMIJDING**

Men kan situaties en locaties willen vermijden die vanwege het verlies emotioneel beladen zijn.

### **SLAPENDE VULKAAN VAN HET ONVERWERKTE**

Men kan voelen dat er emoties en behoeften zijn die nog onvoldoende aandacht hebben gekregen; men kan voelen dat men veranderd is maar daar nog geen woorden voor hebben.

### **TERREIN VAN LICHAAMELIJKE SYMPTOMEN**

Onderzoek laat zien dat de hersenen sociale en fysieke pijn op vergelijkbare manieren kunnen verwerken.

Wanneer iemand rouwt gebeurt er een hoop in de hersenen en de rest van het lichaam.

De afgifte van hormonen als adrenaline, noradrenaline en cortisol neemt toe. Het voert te ver om alle mogelijke gevolgen hiervan te beschrijven; om er enkele te noemen: hevige vermoeidheid, concentratiestoornissen, prikkelbaarheid, somberheid, psychosomatische klachten etc. Als het stresssysteem aanhoudend geactiveerd blijft kan dat leiden tot allerlei aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressie en obesitas. Zie ook wat in de toelichting op de kaart beschreven is bij Julia Samuel.

Er kan ook sprake zijn van hypochondrie als gevolg van de confrontatie met een levensbedreigende ziekte.

Het lichaam spreekt vaak eerder dan wat men in het bewustzijn wil toelaten; luisteren naar wat het lichaam zegt kan helend zijn.

De neurowetenschap biedt nog weer andere inzichten: Wanneer een partner sterft of de relatie anderszins wordt beëindigd, moeten de rouwende hersenen leren om hun afwezigheid te begrijpen; ze moeten een nieuwe neurale kaart tekenen om de nieuwe realiteit weer te geven. Vooral als men vele jaren samen is, is dit leerproces een enorm gecompliceerde onderneming.

## **TUIN VAN GEBORGENHEID EN VOOR JEZELF ZORGEN**

Rouw is een emotioneel uitdagende periode die gepaard kan gaan met intense emoties, verwarring, onzekerheid en isolement. Als iemand die rouwt zich geborgen voelt in de daadwerkelijke steun van anderen is het makkelijker deze periode door te komen.

Het rouwproces kan emotioneel en fysiek uitputtend zijn; 'zelfzorg' kan helpen om veerkracht op te bouwen. Zie ook wat beschreven staat bij Juli Samuel.

## **UITZICHTPUNT**

Plek om te verkennen wat er mogelijk is door uit te kijken over de 'Zee van Mogelijkheden'. Bij het uitzichtpunt aan de rand van 'Nieuw Land' kan men vooruitkijken naar hoe dat land er uit zou kunnen zien maar ook terugkijken op hoe men het rouwproces heeft doorlopen.

## **VALLEI VAN AANVAARDING**

Aanvaarding en acceptatie zijn lastige begrippen. Voor wie rouwt kunnen de nuanceverschillen tussen beide begrippen heel belangrijk zijn. Wat de begrippen inhouden zal voor ieder mens en elk soort verlies weer anders zijn. Ze houden misschien zoiets in als de realiteit van het verlies accepteren, de pijn tolereren die daarmee verbonden is en zich weer enigszins kunnen richten op de toekomst. Ze hoeven niet te betekenen dat men accepteert wat er gebeurd is. Als men vrede heeft met wat er gebeurd is, dan is dat vaak omdat degene die men verloren heeft niet meer hoeft te lijden. Maar in beide gevallen betekent het niet dat men 'het verlies' achter zich laat; en ook niet dat alle pijn of verdriet ermee verdwijnt.

Na een traumatisch verlies komt men mogelijk nooit tot aanvaarding of acceptatie; dat betekent niet dat men toch een vorm, een weg kan vinden om 'door te gaan'.

## **VELD VAN VERDRIET OM WAT EEN ANDER DOORMAAKT**

Verdriet om wat familieleden doormaken. Bijvoorbeeld verdriet hebben om het verlies van onbevangingheid van je kinderen door het verlies van je partner, hun vader of moeder.

## **VELD VAN VERTROUWEN IN DE TOEKOMST**

Als men hier staat voelt men zich sterk genoeg om de veranderingen en uitdagingen, waarvoor men zich gesteld ziet, aan te gaan.

## **VERDWIJNPLEK**

Men kan bezig zijn om pijn en verdriet te verdoven door medicijnen, drank of drugs.

## **VINDPLAATS VAN PASSENDE WOORDEN OF SCHRIJFTROOST**

Het is vaak zoeken naar woorden wanneer men iets ingrijpends meemaakt. Het vinden van woorden kan rust geven.

- Men kan verlangen naar woorden om de vraag 'hoe het gaat' voor zichzelf of anderen te kunnen beantwoorden.
- Men kan herkenning en troost vinden bij het kijken en luisteren naar ervaringsdeskundigen en bij het lezen van boeken en gedichten over rouw en verlies.
- Het schrijven van een (dag)boek, tekst of gedicht kan helpen om emoties te uiten, te reflecteren op het verlies, herinneringen vast te leggen en troost te vinden. Het kan ook een heel adequate manier zijn om communicatie met anderen voor te bereiden omdat men bij het schrijven rustiger naar woorden kan zoeken dan in een gesprek.

## **VLAKE VAN BEGELEIDING OF THERAPIE**

Steun zoeken buiten het eigen netwerk kan digitaal, per telefoon of face-to-face. Er is individueel, gezins- en groepsaanbod. Bij vrijwel alle soorten verlies is er een sociale kaart zich uitstrekkend van vrijwilligerswerk tot professionele hulp met elk hun eigen focus. Geestelijk verzorgers kunnen aan mensen van verschillende achtergronden en levensbeschouwingen ondersteuning bieden door samen te zoeken naar betekenis- en zingeving.

## **WERKVELD**

De snelheid waarmee mensen weer aan het werk gaan, varieert van persoon tot persoon. Het kan fijn zijn om (weer) aan het werk te gaan; want het werk geeft structuur en afleiding. Maar het kan ook lange tijd als een te zware opgave ervaren worden. Er kunnen lastige aspecten aan zitten:

- Duidelijk moeten maken wat leidinggevend, collega's, studiegenoten etc. van je mogen verwachten en wat je nodig hebt.
- Omgaan met concentratieverlies tijdens het werk als gevolg van de rouw.
- Omgaan met eventueel (on)begrip van leidinggevend, collega's, studiegenoten etc.

Voor de terugkeer naar het werk helpt het als:

- De relatie met het werk/ de studie voor het verlies goed was.
- De werkgever/opleiding en collega's/studiegenoten betrokkenheid hebben laten zien bij het verlies (bezoek, kaartjes, aanwezigheid bij de uitvaart).
- De omgeving ingespeeld is op het omgaan met mensen die een ingrijpend verlies hebben geleden.
- Degene die terugkeert in staat is om duidelijk te zijn over wat hij of zij nodig heeft; en daar over te blijven communiceren, want die behoefte kan op basis van ervaringen en ook na verloop van tijd veranderen.

## **WOESTIJN VAN LEEGTE EN EENZAAMHEID**

Men kan op vele manieren leegte en eenzaamheid ervaren:

- Met een overlijden of scheiding valt weg wat men altijd samen deed. Men moet leren omgaan met lange dagen en avonden van alleen zijn. Men kan zich geïsoleerd voelen; ervaren dat de wereld doorgaat terwijl men zich als het ware in een andere tijdsdimensie bevindt.
- Men kan verdriet hebben om het gat dat er in de plannen voor de toekomst is geslagen. Men kan verlies van richting ervaren; niet meer weten waar het heen gaat; doelloosheid ervaren.
- Men kan verlies van betekenis ervaren; de zin van het leven niet meer zien; zich depressief voelen.
- Men kan zich geïsoleerd voelen omdat niemand anders echt kan ervaren wat men doormaakt. Men moet zelf de weg vinden om door te gaan; hoeveel hulp er ook is.
- Als het gaat om verlies van betekenisvol werk: Men moet omgaan met de tijd die vrijvalt nadat het werk gestopt is; men kan zich niet meer presenteren met het werk wat men deed.

## **ZEE VAN MOGELIJKHEDEN**

De 'Zee van mogelijkheden' suggereert de mogelijkheden die beschikbaar zijn om verkennen of te benutten.