

Verslag Café Doodgewoon: “Omgaan met verlies,” d.d. 26-1-2021 (Zoom-sessie)



Ter voorbereiding was de deelnemers verzocht een kort filmpje te bekijken over het onderwerp: [“Bestaat er een medicijn tegen verdriet?”](#) De spreker hier was Manu Keirse. Hij is klinisch psycholoog en rouwspecialist in België.

De conclusie van Keirse is duidelijk: Geen medicijn dat verkrijgbaar is via de apotheek. (Ten onrechte krijgen mensen met een groot verdriet soms anti-depressiva).

Het enige medicijn is: luisteren, luisteren, luisteren. De covid-19 pandemie heeft ingrijpende gevolgen voor heel veel mensen. Er wordt door velen gerouwd in moeilijke omstandigheden. Manu Keirse schreef een [extra hoofdstuk](#) bij het boek 'Helpen bij verlies en verdriet' met handvatten voor wie mensen in rouw en verdriet wil bijstaan in tijden van corona.

Gast sprekers waren **Coosje Meerveld** (geestelijk verzorger Centrum voor Levensvragen en Zorggroep Apeldoorn) en **Danny Bastings** (psycholoog Gelre ziekenhuizen). Het is een actueel thema omdat we in deze tijden van corona allemaal te maken hebben met verlies. Verlies van gezondheid, werk, vrijheid, contacten, geliefden, etc.

Berdine Koekoek stelde de gast sprekers aan de 23 deelnemers voor en liet een kort filmpje zien: [“Veerkrachtig rouwen”](#) van Riet Fiddellaers. Zij is trainer, adviseur, opleider en rouwtherapeut. Enkele uitspraken van haar:

- Rouwen is zeer persoonlijk
- Rouwen kent geen vaste stadia in een vaste volgorde
- Het is een hoofdstuk in je leven
- Tijdens rouwen leef je a.h.w. afwisselend op twee eilanden: eiland van verlies en eiland van herstel.

Op het eiland van verlies ben je o.a. bezig met: rouwen, neem je tijd om bezig te zijn met verlies, zoek je betekenis. Op het eiland van herstel zoek je o.a. afleiding, onderneem je nieuwe dingen, ga je nieuwe rollen en relaties aan.

Coosje Meerveld:

In mijn werk kom ik veel rouw en verlies tegen. Mensen die rouwen worden vaak niet begrepen door hun omgeving. Dat blijkt b.v. uit een opmerking in de trant van: het is toch al een tijd geleden.....Of er komen goedbedoelde adviezen om over je verdriet heen te komen.

Rouwen hoort bij het leven, maar dat vinden wij niet makkelijk. Het is namelijk stilstaan en je weet het einde niet. Kunnen we het verdragen, volhouden om er voor de ander te zijn?

Gunnen we onszelf de tijd om te rouwen of willen we een ‘quick fix’ oplossing om zo snel mogelijk de draad van het leven weer op te pakken?

In mijn werk hebben we het dan over trage vragen. Dat zijn grote levensvragen waar niet gelijk een antwoord op te geven valt. Het vraagt tijd, het verandert soms met de omstandigheden en het vraagt reflectie/bezinning.

Danny Bastings heeft in zijn werk vooral te maken met verlies van gezondheid. Hij ziet dat patiënten daar op diverse manieren mee omgaan: emoties tonen en/of wegstoppen, werken, afleiding zoeken, evt. gaan drinken.

Na deze kennismaking/inleidende woorden werden de deelnemers in vier groepen opgedeeld om met elkaar in gesprek te kunnen.

Danny vroeg aan zijn "chatroomgenoten" naar herkenning van de problematiek.

Die is er vanuit twee perspectieven: eigen verlies of omgaan met iemand met een verlies.

De woorden van Manu Keirse werden herkend en onderschreven: rouwen is hard werken, het kost veel energie. Rouw heeft niets te maken met loslaten, maar met anders leren vasthouden.

Uit de groep kwam o.a.:

- Er is troost en bemoediging nodig.
- Eenzaamheid kan een rol gaan spelen
- Het verhaal vaak vertellen werkt helend

Samenvatting uit de drie andere groepen:

- Er werden mooie, eerlijke, open verhalen gedeeld in de groep
- Rouw wordt toch nog wel gediagnostiseerd als depressie!!!
- Rouw is zeer persoonlijk, ieder kiest zijn/haar eigen weg,
- Niet over rouw praten is ook een strategie
- Er is geen goed of verkeerd om je strategie te hanteren
- Er staat geen vastgestelde tijd voor
- Bij de een vertel je wel, bij een ander niet. Dit heeft te maken met het feit of de ander echt luistert
- Als je rouwt ben je meer met jezelf bezig dan met de ander
- Je eigen gevoel is je gids
- Er is tijdens rouw vanzelfsprekend sprake van ups en downs

Evaluatie

Op de vraag van Berdine hoe we deze sessie hebben ervaren werd overwegend geantwoord: live is prettiger, maar een Zoom-sessie is een goed alternatief. Men was verrast dat er in kleine groepen met elkaar van gedachten gewisseld kon worden.

De verwachting is dat de "bijeenkomsten" in maart en mei ook digitaal zullen zijn.

Over geschikte onderwerpen/gasten wordt nagedacht.

Behoeftte om na te praten?

Hieronder staan drie verschillende mogelijkheden.

Schroom niet, bel gerust met een:

- geestelijk verzorger: [Centrum voor Levensvragen](#): 06 -29 446 103
- vrijwilliger: [De Kap](#): 055-529 5520
- netwerkcoördinator, voor algemene vragen of advies: 06-36581651

Auteur: Nico van Kempen

27 januari 2021