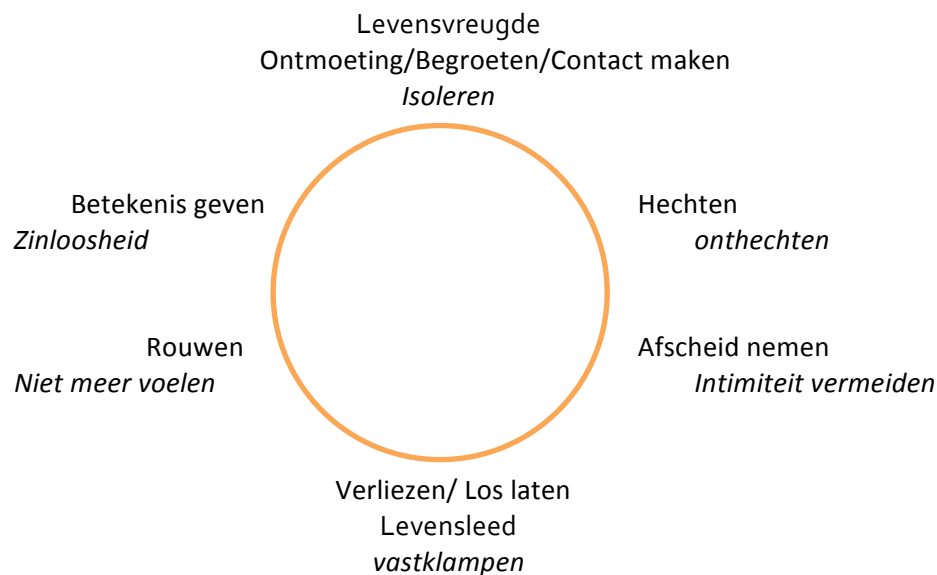
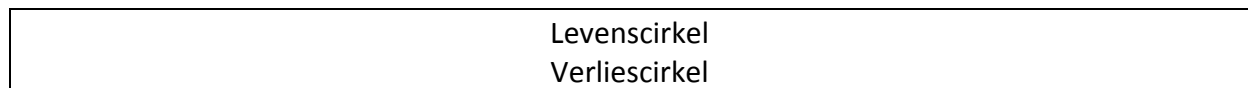


## Kan ik mij op dood en verlies voorbereiden? En hoe? Anticiperende rouw

Daar de mensen geen geneesmiddel wisten  
tegen de dood, de ellende en de onwetendheid,  
en toch gelukkig wilden zijn  
hebben zij bedacht er maar niet aan te denken.  
Blaise Pascal



Levenscirkel: contact maken, hechten, afscheid nemen, los laten, rouwen, betekenis geven.  
Als we gewenst zijn, onvoorwaardelijk begroet worden, als er verwondering is (zonder verwachting) zijn dit de beste voorwaarden om het nodige te ontvangen om de cirkel gezond te door lopen, dan kunnen wij voldoende draagkracht ontvangen om de draaglast aan te kunnen.

*Cirkel van verstoord leven en rouw: isoleren, onthechten, intimiteit vermijden, vastklampen, niet meer voelen / op slot gaan, zinloosheid.*

Cirkel van rouw: leren omgaan, erkennen, herkennen, (still keerpunt), verkennen, verbinden.

Het leven beweegt zich tussen de levensvreugde en het levensleed. Liefde en rouw zijn de twee kanten van dezelfde munt.

Oefening (1) werken in drieën  
Vragen “omgaan met de dood”

**Een verteller, een luisteraar, een bewaker van de tijd**

*1.: Vertel me eens iets over je ervaring met de dood/verlies.*

Hierbij kun je denken aan eigen ervaringen of gebeurtenissen tijdens de je opleiding, in je praktijk, in je familie- of vriendenkring, met huisdieren etc.

Wat raakte je daarbij, waarom...?

*2.: Vertel me eens iets over de inzichten die je hebt gekregen door het omgaan met de dood.*

*3.: Vertel me eens in het kort iets over de beelden en emoties die gedachten aan je eigen dood bij je oproepen.*

Denk daarbij ook aan vragen als: wie zijn er dan bij? Waar ben je dan? Wat hoop je of verwacht je? Wat wil je dat er niet gebeurt? Wat wel?

Heb je hier al eens vaker over nagedacht?

Neem rust en tijd voor een vraag, als er een voorlopig einde aan het verhaal is gekomen ga dan, voor zover de beschikbare tijd dat toelaat, door met de volgende vraag.

In de oefening maken we ruimte voor eigen ervaringen/opvattingen/ideeën rond dood, verlies en overlijden.

We ontdekken hoe individueel de ervaringen en ideeën er ook zijn, de vragen rond het sterven en de dood zijn universeel en verbinden.

\

**Rouwen**  
**Wat is het?**

Rouwen is de keerzijde van ‘houden van’.

Woordenboek: rouwen is droefheid, verdriet.

Manu Keirse: verdriet is individueel, uniek en vergelijkbaar als een vingerafdruk.

Dorethé Sölle: Rouwen is iets organiseren tegen de kou en tegen het vergeten.

Rouwen is een proces en geen toestand.

Rouwen is wondverzorging.

Rouwen is door een crisis gaan.

## Communie

De klaagmuur in Jeruzalem  
 -niemand meer die weet-  
 maar in den beginne gaf hij antwoord  
 hij wou troosten  
 de klagers werden er nog ongelukkiger van  
 ze wilden ongehinderd klagen

nu zwijgt hij, al sinds vele eeuwen  
 en altijd gaat de klager opgelucht heen  
 soms zelfs  
 getroost.

J.C. van Schagen .

<b>Rouwarbeid en rouwtaken</b>
--------------------------------

Taak 0: Het **leren omgaan** met verliezen  
 dat we leren het leven te leven met zijn levensvreugden en zijn levensleed. De dood en afscheid leren nemen horen er bij.

### Taak 1: **Erkennen**

Besef van het verlies, realiseren wat er is gebeurd. Het erkennen van de realiteit. Er is een eerste reactie, een verdoving ("nee, het kan toch niet waar zijn") om je te beschermen. Valkuil: om elkaar te willen sparen. Wat helpt: om alle zintuigen mee te nemen, gelegenheid om afscheid te nemen. Door de dingen bij hun naam te noemen krijg je er meer vat op. Door de werkelijkheid te benoemen wordt het begrensd, daar kun je je toe leren verhouden.

### Taak 2: **Herkennen**, doorvoelen

Ervaren van de gevoelens van het verlies, gevoelens van verlangen om de verlorene terug te wensen. Er is geen weg om de pijn heen, je kunt er alleen dwars doorheen. Alle gevoelens bestaan en doen er toe. Gevoelens worden pas eng als we net doen of ze er niet zijn, als we ze geheim houden.

### Taak 3: **Verkennen**, de overledene een plek geven

Aanpassen aan een omgeving zonder de overledene, langzaam beseffen dat anderen de rollen (durven, kunnen) overnemen die de overledene in jouw leven vervulde. Wanhoop ordenen. Valkuil: de overledene te idealiseren (dan wordt het b.v. moeilijk om een boodschappen -, voorlees- of vismaatje te vinden). B.v. "Er zijn andere mensen waarvan ik kan houden en dat betekent niet dat ik minder van papa houd".

### Taak 4: **Verbinden**, verdriet een plek geven

Investeren in nieuwe relaties in het weten dat je ook weer opnieuw iemand kan verliezen. Valkuil: je doet daarmee onrecht aan de overledene. Vertrouwen en zelfvertrouwen, je gelooft wee in een toekomst. Je moet als het ware opnieuw leren lopen en daarbij vertrouwen krijgen in je eigen stappen. Wat helpt: een doel om haar toe te lopen. Mensen die je moed inspreken. Het gaat hier om kwaliteiten, talenten, geloof en vertrouwen. Het gaat om wat je van het leven het geleerd en hoe je dat weer durft in te gaan zetten.

Hoe kan je helpen bij rouw?
-----------------------------

Luisteren.  
 Aandacht.  
 Een kaart schrijven (gedenkdag, zo maar)  
 Belangstelling.  
 De naam blijven noemen.  
 iets praktisch voor de ander doen.

Wat helpt <i>niet</i>
-----------------------

“Het valt wel mee, straks gaat het over.”  
 “Stil maar, het komt allemaal weer goed.”  
 “Hij/zij heeft een goede leeftijd bereikt.”  
 “Hij/zij heeft gelukkig niet lang moeten lijden.”  
 “Je kunt me altijd bellen.”  
 “Na regen volgt zonneschijn.” “Als ik jou was, dan zou ik (eens op vakantie gaan)...”

Oefening (2)
--------------

Visualisatie <b>“Wat draagt mij door de het sterven heen”</b> <b>Hoe laat ik los?</b>
--

Visualiseren van eigen ziekteproces en bij iedere stap leg je drie dingen neer die je dierbaar zijn. Als het leven ingrijpt en dingen/vaardigheden jou ontnemt – wat blijft nog over? Geeft het voldoende draagkracht?

Eyeopeners
------------

Manu Keirse:

“Laat kinderen het gevoel krijgen dat sterven behoort tot het leven, zoals een jaar ook een herfst en een winter kent. Dat sterven niet vreesaanjagend is, maar mensen wel verdrietig maakt. Men kan leren dat verdriet op een natuurlijke wijze deel kan uitmaken van het leven en dat het de veiligheid niet meteen wegneemt. We zouden kinderen in het leven het vertrouwen moeten meegeven dat tranen worden gedroogd, niet voor altijd, maar altijd weer.”

Eckhart Tolle:

“De dood betekent dat alles van je wordt afgenomen wat je niet bent. Het geheim van het leven is ‘te sterven voor je dood’ en dan tot de ontdekking te komen dat de dood niet bestaat.”

Michael Murphy:

Als wij onvoorwaardelijk van ons zelf houden  
 kunnen wij van anderen houden.

Als wij bereid zijn de pijn en het verdriet van verlies te aanvaarden  
 kunnen wij op ontdekkingsreis in onze creativiteit.

Als we onszelf vergeven  
 kunnen wij de last van ons verleden achter ons laten en vooruit.

<b>Aanbevolen literatuur, films, websites</b>
---

*Helpen bij verlies en verdriet*, Gids voor het gezin en hulpverlener van Manu Kierse  
*Vingerafdruk van verdriet*, woorden van bemoediging van Manu Kierse  
*Mijn troostende ik*, Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren van Riet Fiddelaers-Jasper  
*Met mijn ziel onder de arm*, tussen welkom heten en afscheid nemen van Riet Fiddelaers-Jasper  
*Leren leven met verliezen*, Hoe doe je dat? Van Marieke de Bruijn  
*Troost*, vragen geven ontvangen van Riekje Boswijk-Hummel  
*Afscheid nemen*, loslaten wat dierbaar is van Riekje Boswijk-Hummel  
*Als ik troost kon zijn*, over liefde en pijn van Claire vanden Abbeele  
*Rouw op je dak*, verder leven na de dood van een dierbare van Jos Brink  
*Lessen voor levenden*, gesprekken met stervenden van Elisabeth Kübler-Ross  
*Verlieskunde*, handreiking voor de beroepspraktijk van Herman de Mönnink  
*Dansend tussen vreugde en verdriet* van Mansukh Patel en Rita Goswami  
*Wenen om het verloren ik*, over verlies en rouwen van Arthur Polspoel  
*Als een geliefde sterft*, over afscheid nemen en verdergaan van Hans Stolp  
*Noodzakelijk verlies* van Judith Viorst  
*Loss, love and forgiveness*, to embrace the paradox of loving and losing from Michael Murphy

DVD Departures van Yôjirô Takita  
 DVD As it is in Heaven van Kay Pollak

[www.landelijksteunpuntrouw.nl](http://www.landelijksteunpuntrouw.nl)

[www.rietfiddelaers.nl](http://www.rietfiddelaers.nl)

[www.boswijkinstituut.nl](http://www.boswijkinstituut.nl)

[www.loveandforgiveness.org](http://www.loveandforgiveness.org); [lfnederland@gmail.com](mailto:lfnederland@gmail.com) kan de laatste nieuwsbrief sturen

you tube films over het belang van de onvoorwaardelijke blik (gaze):

Attunement with others and why it matters from David E. Arrendo

The neurobiology of a secure attachment from Allan Schore

The greatest secret of life  
 is death,  
 the great transmuter  
 who leaves nothing as it was,  
 who changes all,  
 renews, enlivens –  
 new life begins in passing away  
 endure it, hold on through it,  
 rise up.

The greatest secret of death  
 is life.

N.N.

Het grootste geheim van leven  
 is de Dood,  
 de grote transvormer  
 die niets laat zo als het was,  
 die alles verandert,  
 vernieuwt, levendig maakt –  
 nieuw leven begint in het vergaan  
 verdraag het, hou eraan vast doorheen  
 sta op.

Het grootste geheim van dood  
 is het Leven.

N.N.