

Alles KWIJT...

OOK OM SPULLEN KUN JE ROUWEN

Bij rouw denken de meeste mensen aan het verlies van een dierbare. Maar ook het afscheid van een huis of door ziekte bepaalde dingen niet meer kunnen, kan er flink inhakken.

Tekst NIENKE KRUIZINGA

Illustraties DEWIE DROLENGA



Waarom reageer ik zo heftig op de verkoop van mijn ouderlijk huis?

Mijn telefoon trilt: 'Ons bod is geaccepteerd!' Snel open ik het appje van mijn vader. Een bericht van mijn broer volgt: 'Gefeliciteerd! Nu het huis verkopen?' Tranen prikken in mijn ogen en ik staar naar mijn scherm. Het voelt alsof een deel van mijn leven, van mijn identiteit, verdwijnt. Mijn man slaat zijn arm om me heen en ik barst in tranen uit. Allerlei herinneringen spelen door mijn hoofd. Ik kan niet geloven dat mijn ouderlijk huis verkocht gaat worden.

VREEMDE GEVOELEN

Zo begin ik met rouwen. Niet dat ik het direct doorheb, want ik wil niks met deze vreemde gevoelens te maken hebben. Ik schaam me ervoor. Na een tijdje probeer ik voorzichtig de gevoelens bij mijn familie te peilen. Mijn vader is vooral enthousiast over het nieuwe huis. Mijn drie oudere broers reageren wisselend, de een vindt het lastiger dan de ander. Mijn moeder begrijpt mijn gevoel, al betwijfel ik of ik ooit heb laten zien hoeveel pijn het echt doet. Na het appje van mijn vader heeft iedereen het op zijn eigen manier een plek gegeven. Waarom kan ik het dan niet loslaten? Onwetend doorloop ik de verschillende fases van rouw. Ik blijf lang hangen in de ontkenningsfase. De hele zomer negeer ik het feit dat ons huis verkocht is en duw gevoelens weg. De woede-, onderhandelings- en depressiefase volgen elkaar op. Ik ben kwaad op de

nieuwe bewoners, hoop stiekem dat mijn ouders zich alsnog zullen bedenken en lig verdrietig wakker van het idee dat ik het huis waar ik opgroeide nooit meer zal zien. "Na de verhuizing gaat het vast beter", zegt mijn man, die kortgeleden zelf afscheid nam van zijn ouderlijk huis. Maar aan het einde van de definitieve verhuisdag, als ik huilend in een lege woonkamer sta, weet ik dat ik hier nog lang niet vanaf ben.

GEVOLGEN VAN VERLIES

Hoe meer gevoelens ik toeliet, hoe meer ik besepte dat dit leek op rouwen. Stom, vond ik, maar het lukte me niet om ervan af te komen. Volgens psycholoog en rouwtherapeut Anouk Bindels zijn mijn gevoelens niet vreemd. "De veiligheid, de binding, de hechting met de plek van het ouderlijk huis ben je kwijtgeraakt. Dit veroorzaakte een emotionele reactie. Dat is rouwen: een intense en emotionele pijn. Dat kan net zo goed ontstaan na het verlies van een huis."

De Amerikaans-Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross inventariseerde rouw in vijf fasen: ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en acceptatie. Hoewel de vijf fasen kunnen helpen om rouw beter te begrijpen, benadrukt Bindels dat het geen lineair proces is. "Je doorloopt rouw niet van fase één naar fase vijf. Misschien sla je zelfs fasen over. Het heeft echt te maken met hoe jouw lichaam en geest geprogrammeerd zijn en hoe je met

verlieservaringen omgaat."

Een van de gevolgen van verlies is trauma. Bindels omschrijft trauma als een wond die ontstaat als het verlies zó overweldigend is dat de emotionele pijn te intens wordt. "Lichaam en geest werken nauw samen. Trauma na een groot verlies kan sporen achterlaten in het lichaam, bijvoorbeeld in zintuiglijke ervaringen, emoties en gedachten.

"Na de diagnose lag ik huilend op de bank omdat stofzuigen niet lukte"

Maar ook een andere overweldigende, emotionele ervaring kan ondragelijk worden en impact hebben op hoe je denkt en voelt. Mensen zijn veerkrachtig, we hebben ons altijd weten te herstellen na oorlogen, rampen en ziektes. Maar zulke ervaringen kunnen ervoor zorgen dat iemand de veerkracht verliest om te herstellen. Dan kom je in een overlevingsstand en leid je een leven vol mentale en fysieke stress."

AFSCHEID VAN GEZONDHEID

In de overlevingsstand staan, dát herken ik niet in mijn rouwproces. Erica Turmel (40) wel. Toen zij de diagnose chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) kreeg, moest ze resoluut afscheid nemen van haar gezondheid. "Ik was de hele tijd ontzettend moe. ▸



“MET Z'N ALLEN KEKEN WE NAAR DE PUINHOPEN VAN ONS LEVEN”

Na anderhalf jaar onderzoeken gaf de huisarts het verlossende antwoord: CVS. Vanaf dat moment stond ik er alleen voor. Er was niks wat ze konden doen, dat was heel heftig. Met CVS word ik na acht uur slapen alsnog moe wakker en dat blijf ik de hele dag. Met een beetje pech heb ik ook last van spier- en gewrichtspijn. Licht en geluid worden snel te veel, dus drukke verjaardagen of avondjes beperk ik tot een minimum. De rest plan ik eromheen. Toen ik de diagnose kreeg, wilde ik nog zoveel doen. Eerst was ik aan het overleven, later merkte ik dat ik aan het rouwen was. Ik lag regelmatig huilend op de bank omdat iets simpels als stofzuigen niet lukte. Toen mijn kinderen geboren waren, begon het rouwen opnieuw omdat ik zag wat andere ouders wel konden doen en ik niet. Ik moest wéér door dat emotionele proces heen en afscheid nemen van heel veel wat mij als moeder niet lukt.”

IN EEN KEER WEG

Een afscheid kan ook heel resoluut gebeuren. Jacinta Hobbelink (43) was nog een jong meisje toen het huis van haar familie afbrandde. “Mijn vader werd wakker van verstikkingsverschijnselen. Hij haalde mijn zus en mij uit onze kamers terwijl mijn moeder snel wat jassen en schoenen naar buiten gooide. Eenmaal in de gang zag ik vlammen uit de woonkamer komen en ik hoorde de ramen springen. Mijn moeder bracht mijn zus en mij naar de burens. Rond een uur of zeven zijn we teruggelopen naar het huis, waar mijn vader nog steeds stond. We keken met z'n allen naar de puinhopen van ons leven. Ik had geen aandacht

voor mijn emoties, we moesten door. Je verliest niet alleen een huis, maar ook een thuis. We kwamen in een tijdelijke woning en wisten dat we daar de tijd moesten overbruggen. Ik kon er niet settelen. Ik had niks meer, alleen de pyjama die ik aan had. Maar ik had toen geen idee dat ik aan het rouwen was, dat realiseerde ik me veel later pas. Na de brand was ik boos, woedend. Ik vond het zo oneerlijk wat mijn ouders moesten meemaken.” Traumatische gebeurtenissen en rouw in je kindertijd kunnen bepalend zijn voor hoe je als volwassene met situaties omgaat. Zo'n wond van verlies kan op latere leeftijd sneller weer opengaan, legt psycholoog Anouk Bindels



“Alleen de foto's van mijn overleden broertje, die mis ik nog steeds”

uit. “Kinderen die iets traumatisch meemaken of veel verlies hebben geleden, gaan daarna een nieuwe, mooie toekomst opbouwen. Maar als er dan weer een vorm van verlies plaatsvindt, doet die oude wond mee. Je kindertijd speelt dan ook een enorme rol bij hoe veerkrachtig je later bent.” De brand uit haar jeugd heeft dat inderdaad bewerkstelligd bij Jacinta. “We hebben nu een heel leuk huisje waar ik echt van geniet. Maar als alles morgen weg is, is het maar weg. Door de brand hecht ik geen waarde meer aan spullen, want dat is niet waar het leven om draait. Het enige wat ik mis, zijn de foto's van mijn broer Herald, die overleden is toen hij vier jaar was.

Alle foto's van hem zijn verbrand, daar heb ik veel moeite mee gehad.”

BEGRIIP VOOR JEZELF

Je hebt dus veerkracht nodig om te helen van rouw en trauma. Maar hoe krijg je veerkracht na een impactvolle gebeurtenis? Bindels: “Stap één is waarnemen hoe je denkt, voelt en handelt. Ieder mens doet dat op een eigen manier, denk aan hoe anders jouw broers reageerden op de verkoop van jullie ouderlijk huis. De werkelijkheid zoals die was, bestond voor jou op eens niet meer. Dan raak je de veilige, positieve ervaring die je ergens mee hebt ook kwijt, dat kan je leven tijdelijk overhoop gooien. Misschien was jij daar gevoeliger voor dan je broers. Door dat bij jezelf te onderzoeken, leer je jezelf beter te begrijpen. Dan kan er een kentering plaatsvinden, want helen en transformatie zitten eigenlijk al in je. Je kunt leren denken in mogelijkheden en vertrouwen op het helende vermogen van je lichaam.” Helen, transformeren, denken in mogelijkheden... Is dat Erica en Jacinta gelukt na hun verlies? Jacinta gelooft dat een bepaalde mindset kan helpen in het rouwproces. “Niet dat je je gevoelens moet verstoppen, het mag ook moeilijk zijn. Maar je mag daarna ook weer blij zijn en je focussen op wat je nog wél hebt. Dat heeft mij destijds geholpen het verlies van ons huis een plekje te geven en te accepteren.” Erica sluit zich hierbij aan: “Ik kon kiezen: er heel hard tegen blijven vechten of erin meebewegen. Dat laatste heb ik gedaan. Ik kan het steeds meer accepteren, maar het is ook oké dat ik af en toe nog verdrietig ben.”



Wat ik heb geleerd: *dankbaarheid voor wat het huis me heeft gebracht*

Zelf heb ik mijn rouwgevoelens met bijna niemand gedeeld. Ik was bang dat er raar of onbegripvol op zou worden gereageerd. Want zeg nou zelf: hoe vaak hoor je van iemand dat hij of zij aan het rouwen is om een huis? Maar als je met niemand praat over je rouwgevoelens, kan je geïsoleerd raken en je eenzaam gaan voelen. Als je besluit dat je er met iemand over wilt praten, is het beter om daar echt een moment van te maken en het in te plannen, zegt psycholoog Bindels. "Kondig het

van tevoren aan zodat er tijd en ruimte voor gemaakt kan worden. Kun je nergens terecht, plan dan gesprekken met een professional. Is die stap te groot? Begin dan bij zelfhulpboeken."

WARM EN BEVRIJD

De acceptatiefase voelt bij mij nog ver weg en ik weet niet hoe ik daar terecht kan komen. De psycholoog vraagt me welke gedachte in me opkomt als ik denk aan mijn verdriet. "Dat het huis voor altijd weg is en ik het nooit meer

terug zal zien", antwoord ik bedroefd. "Als je dat vaak blijft herhalen, wordt het vanzelf je eigen waarheid", zegt ze. "Zo houd je je lichaam gevangen in deze ervaring, terwijl je brein met alle macht probeert de impact en sporen achter je te laten. Je zult door dat gevoel heen moeten. Daarna is het belangrijk dat je je gedachten over dat wat je verloren hebt opnieuw vorm gaat geven. Vraag je dan eens af wat je van het verlies geleerd hebt." Daar moet ik even over nadenken, tot ik me plots realiseer hoe dankbaar ik eigenlijk mag zijn voor alles wat het huis mij gebracht heeft. Het geeft me een warm en bevrijd gevoel, veel fijner dan het gevoel van rouwen. "Dat mag een spiegel gaan worden voor jezelf", zegt Bindels. "Met het verlies kan ook een verlies van veiligheid ontstaan. Dat kan het rouwgevoel heftiger maken omdat je zo verbonden was met wat je kwijt bent. Door met liefde naar die pijn te kijken, kun je jezelf helen. Nu moet je zelf een nieuwe, veilige plek gaan creëren." □

MEER LEZEN

Wanneer je lichaam nee zegt,
Gabor Maté, uitgeverij
AnkHermes € 25,-

•
Wijsheid van trauma,
Anouk Bindels, succesboeken.nl
€ 34,50

•
Wat is je overkomen?,
Oprah Winfrey, Bruce D. Perry,
uitgeverij Spectrum € 24,99