



Als vrijwilliger kun je te maken krijgen met mensen die rouwen. Wat is rouwen precies? Wat hoort wel en niet? Wat zou jouw rol als vrijwilliger kunnen zijn wanneer je met iemand te maken krijgt die veel verdriet heeft omdat die persoon iets of iemand heeft verloren? Hoe kun je daar als vrijwilliger het beste mee omgaan?...Hoe doe je dat?

Iemand rouwt wanneer de persoon iets moet missen dat hem of haar dierbaar is. Dat kan zijn: een huis, een dier, gezondheid, een persoon. Verlies na een scheiding, na een verhuizing, het verliezen van een baan. In deze factsheet gaat het over rouwen in brede zin, dus omgaan met verlies in het algemeen. Ieder persoon ervaart een verlies op zijn eigen manier en een verliessituatie kan net zo groot, zwaar of moeilijk zijn als het verlies van een persoon.

Iedereen gaat anders om met verlies. Er zijn nog steeds hardnekkige, zogenaamde 'regels' over hoe iemand om moet gaan met verlies.

De belangrijkste misvattingen over rouw

Rouwen betekent intense emotionele pijn voelen

Het kan ook goed zijn de emoties soms juist even niet te voelen. In een mens zit een soort beschermingsmechanisme waarop je mag vertrouwen. Altijd alles voelen is vaak te zwaar, en daarom voelt men soms even niet die intense pijn. Het kan ook zijn dat het op dat moment gewoon even niet uitkomt om de pijn te voelen. Ook dat mag.

Het verlies en de pijn moeten worden aangegaan; afleiding is niet goed

In een rouwproces is het heel gezond is om niet alleen bezig te zijn met het gemis en de pijn, maar ook gericht te zijn op het eigen leven. Dit is geen afleiding, het hoort bij een rouwproces.

Het is belangrijk dat de rouwende de overledene loslaat

Dit is een hardnekkige 'regel' die we van vroeger mee hebben genomen. Tegenwoordig wordt er eerder gesproken van "de overledene anders gaan vasthouden". Loslaten betekent immers de band doorsnijden. Dat wil een rouwende niet en het is ook nergens goed voor. Wel is het goed als de verbinding verandert. Het is opener te spreken van "omgaan met".

Rouw heeft een eindpunt, moet op een gegeven moment over zijn

In zekere zin duurt rouwen een leven lang, alleen worden op den duur de scherpe kantjes wat minder scherp. Mensen zeggen nogal eens tegen een rouwende dat het eerste jaar het moeilijkst is, of dat het "toch al 2 jaar geleden is". Dit soort reacties kunnen bij de rouwende veel schade aanrichten.

Voor rouwen, of ondersteunen van rouwen is geen kant-en-klaar recept te geven. Het enige wat je kunt inzetten is je persoonlijke benadering.

Rouwen is hard werken om te leren omgaan met alle emoties en een nieuw evenwicht te zoeken in het leven. Er kunnen heel veel verschillende emoties loskomen. Emoties die mensen het gevoel kunnen geven dat ze erin verdrinken, of 'gek worden'.



Pijn en verdriet, maar ook angst en onzekerheid, wanhoop, of boosheid. Of het kan zelfs zijn dat iemand helemaal niets voelt. Er kunnen ook allerlei lichamelijke klachten optreden. Ook dat hoort bij rouw.

Hoe ga je dan wel om met verlies en rouw?

Na een verlies is er in het begin meestal wel steun van de omgeving, maar na die eerste periode zijn de stiltes, de pijn, het verdriet of het gemis nog niet weg, of worden zelfs erger. Juist dan is het goed dat er iemand is die alle tijd en aandacht geeft en luistert. Net zo lang tot het verdriet zachter wordt.

Veel mensen weten zich geen houding te geven bij mensen die rouwen. Wat moet je zeggen? Wat moet je doen? De meeste mensen weten diep van binnen wel wat goed voor ze is. Soms wil iemand alleen zijn, of juist mensen om zich heen. De ene keer wil iemand praten, de andere keer wil iemand juist even iets heel anders doen. Het is goed om als vrijwilliger aandachtig te luisteren naar wat je cliënt zegt over wat hij of zij nodig heeft of wil.

Het is mogelijk dat iemand heel veel huilt, of graag wil huilen maar dat niet kan. Het kan ook voorkomen dat iemand heel stil of teruggetrokken is, zijn of haar bed niet kan uitkomen, of juist het tegenovergestelde: heel actief en veel aan het werk. Ieder heeft zijn eigen manier.

Rouwtaken

Er is dus geen vast patroon voor rouw. Toch zijn er wel een aantal taken waaruit een rouwproces bij verlies bestaat. Het is belangrijk om te weten dat er geen vaste volgorde is; ze lopen allemaal door elkaar heen en komen soms ook weer terug.

- Erkennen: langzaam gaan beseffen dat het niet meer hetzelfde wordt
- Herkennen: omgaan met de warboel aan gevoelens
- Verkennen: je aanpassen aan je veranderde leven
- Verbinden: verder leven met herinneringen in je hart

Wat kan je als vrijwilliger doen?

Als vrijwilliger is het dus belangrijk om goed te luisteren en echt de tijd voor iemand te nemen. Ook kun je als vrijwilliger helpen om de draad weer op te pakken. Voor degene die met een verliessituatie te maken heeft, is het belangrijk om weer structuur proberen aan te brengen in de dagelijkse dingen. Het zal even duren voordat iemand weer normaal zal functioneren. Naast het luisteren en praten kun je helpen met praktische zaken zoals financiën of administratie, maar ook bijvoorbeeld door mee te gaan naar een lotgenotengroep.

Als je niet weet hoe je moet beginnen, wat je moet zeggen of wat je moet doen, geef dat dan ook eerlijk aan.

Voorbeelden

- 'ik weet niet wat ik moet zeggen'
- 'wil je er wel over praten of heb je liever dat ik er gewoon ben?'
- 'waar kan ik je mee helpen?'
- 'wat heb je nu nodig?'

Het is niet altijd makkelijk om te gaan met mensen die intens verdrietig zijn.

Maar waar je iemand het meest mee tot steun kunt zijn, is aandachtig aanwezig zijn vanuit je hart en echt luisteren. Door oprechte belangstelling te tonen, geef je de persoon ruimte met zijn of haar verhaal te komen. Probeer hierop te reageren zonder oordeel en zonder tips of adviezen te geven.