

Rouw

er is niet één juiste manier

Iedereen krijgt er in zijn, haar of diens leven mee te maken: rouw. Maar rouwen, hoe doe je dat eigenlijk? Nou, niet op één manier.

Iedereen krijgt ooit te maken met een verlies. Maar één ding is duidelijk: rouwen doet iedereen op een andere manier. Ik heb rouwende mensen zien huilen, boos zien zijn, zich zien schamen, lachen of afzonderen, depressief zien worden of juist meteen weer hun leven zien oppakken. Rouwende mensen die veel willen praten, niet willen praten, soms willen praten, maar ook mensen bij wie het in fases gaat, en die fases komen en gaan en dan dus niet in een chronologische volgorde. Ik heb vrienden die rouwen met wie het goed gaat, en met wie slecht, en bij wie het per dag wisselt. Mensen bij wie 'de klap' pas jaren later komt, of juist meteen. Er zijn rouwende mensen die kaarsjes aansteken en naar het graf van hun dierbare(n) gaan, maar ook mensen die dat soort dingen juist ontwijken. Kortom: rouwen komt in allerlei verschillende soorten, maten en vormen.

Meer ruimte

Ik bel met schrijver en journalist Gijs van der Sanden (1986). Afgelopen jaar verscheen zijn boek *De dingen die je vergeet: Rouwen voor beginners*, waarin hij onderzoekt wat het betekent om te rouwen nadat hij als jonge twintiger allebei zijn ouders onverwacht verloor. Hij schreef dit boek enerzijds om vat te krijgen op dingen die in zijn leven zijn

gebeurd, anderzijds omdat rouwen voor veel mensen ingewikkeld is. Hoe komt dat? Gijs: "Omdat er weinig ruimte voor rouwen is. Rouwen is niet leuk, mensen verliezen is niet leuk, en niemand heeft ooit gezegd dat het makkelijk is. Alleen je krijgt er nog een probleem bij: dat de maatschappij niet is ingericht op het hebben van verdriet. We krijgen op allerlei manieren mee dat we zo snel mogelijk van verdriet af moeten. Werp een blik op het tijdschriftenvak in de supermarkt en je ziet koppen als 'Zo word je gelukkig' en 'Toen ik alles verloor, begon het leven'. Als je pech of verlies hebt, moet het ergens goed voor zijn, je moet er sterker uitkomen. Rouw past daar niet goed tussen: de dood van mijn ouders heeft me geen sterker mens gemaakt. Waarom mag ik niet zeggen: het heeft me geen sterker, maar een zwakker mens gemaakt?"

Eva Peters (37) was eind twintig toen haar beide ouders tegelijkertijd gediagnosticeerd werden met een ongeneeslijke vorm van kanker. "Ik was opeens wees, terwijl ik supergave ouders had, een gaaf leven. Ineens was mijn fundament, mijn basis, er niet meer. Letterlijk." Ze ging op zoek naar verhalen van leeftijdsgenoten die iets soortgelijks hadden meegemaakt, maar die kon ze nergens vinden. "Ik wilde weten hoe mensen zoiets overleven en ermee omgaan. Ik had het gevoel dat ik de enige was die zoiets was overkomen, omdat ik niets kon vinden. De enige dingen die ik wel vond, spraken me niet aan. De beeldtaal, de hele vibe rondom dood en rouw, ging over wegvliegende libellen, paardenbloemen, landschappen en ondergaande zonnen." Uit persoonlijk gemis besloot Eva *Modern Mourning* op te zetten, een taboedoorbrekend en stijlvol platform »

'De maatschappij is niet ingericht op het hebben van verdriet'



TEKST: MILOU DEELEN, ILLUSTRATIES: STUDIO LOTKNOT



over dood en rouw met als doel om anderen te helpen. “Ik wil mensen het gevoel geven dat ze niet alleen zijn, en verhalen helpen daarbij. Zo schreven Josephine Kay (yes, de hoofdredacteur van Cosmopolitan) en Gijs van der Sanden columns voor het platform, waardoor ik hoop kreeg. Ik ben een platform begonnen dat ik heb gemist, en dat ik nog steeds nodig heb.”

Tijden veranderen (gelukkig)

Hoe kan het dat er zo weinig hulp is voor rouwende mensen, terwijl het altijd al bestond en iedereen ermee te maken krijgt? Eva: “Het is een taboe. Mensen praten er niet over, wat heel *weird* is, want waarom niet? Omdat mensen het ongemakkelijk vinden. De generaties vóór mij leerden vooral niet over verdriet te praten. Vandaar de ‘modern’ in de naam van mijn platform: het is voor de generatie twintigers en dertigers.”

Ook volgens Gijs zijn veel jonge mensen er klaar mee dat er zo weinig te vinden is over rouw. “Dat is toch raar? Juist omdat de dood zo onherroepelijk bij het leven hoort. Ik kon alleen maar wetenschappelijke boeken over rouw vinden. Onze generatie voelt meer behoefte om zich te uiten over wat we meemaken en voelen, terwijl het bij vorige generaties ging om ‘sterk’ zijn en het gewoon onder de tafel vegen.” Gelukkig veranderen de tijden en verschijnen er steeds meer boeken, artikelen en podcasts over rouwen en verlies. Vorig jaar verscheen de documentaire *Ik rouw van jou* van presentator Nellie Benner, waarin ze onderzoekt hoe je ‘moet’ rouwen als je op jonge leeftijd een ouder verliest. Ook Liesbeth Rasker verloor haar moeder op jonge leeftijd. Zij begon *Dag voor Dag*, een podcast met gewone gesprekken over rouwen en de dood. Lianne van Sadelhoff schreef *Je bent jong en je rouwt wat*, een boek dat laat zien dat alles beter is dan zwijgen. En in januari verschijnt het nieuwe boek van Tatjana Almulj, *Ik zal je nooit meer*. Allemaal jonge, leuke mensen die zorgen dat er méér over rouwen en verlies wordt gesproken.

‘Eerst die fase, dan die fase en dan een strikje eromheen en klaar. Maar zo werkt het niet’

Geen strik eromheen

Het kan natuurlijk zijn dat je zelf nog nooit iemand hebt verloren, maar wel iemand kent die aan het rouwen is. Wat zeg je wel en niet tegen iemand die rouwt? Eva somt een aantal dingen op die ze (te) vaak heeft gehoord: “‘Heb je het al een plekje gegeven?’ ‘Ze zullen nu wel op een betere plek zijn.’ ‘Heb je het nu nog niet verwerkt?’ Verwerken impliceert dat er iets voorbij is, alsof er een begin is en een einde, maar het gaat niet op die manier. Ik dacht eerst zelf ook: eerst die fase, dan die fase en dan een strikje eromheen en klaar. Maar zo werkt het niet. Het is een persoonlijke zoektocht. Een zoektocht naar hoe rouwen bij het leven kan en gaat horen, want het gaat niet over. Ik kan de paniek, het verdriet en de pijn nog steeds even goed voelen als toen mijn ouders pas twee weken waren overleden.” Gijs: “Het ergste is het verlies niet benoemen, zoals veel mensen helaas doen: ze vermijden het onderwerp. Als rouwende heb je het juist nodig dat je verlies wordt erkend. Ik heb dat erg gemist. Maar je kunt niet alles op je omgeving afschuiven, het is handig om zelf ook aan te geven wat je nodig hebt. Zo lang we ongemakkelijk blijven doen over rouw, zal je soms als rouwende zelf het gesprek moeten openen.” Als ik vraag om tips voor rouwen, zegt Eva: “Geef de ruimte en de tijd aan het verdriet en de pijn, het mag er zijn. Ik plan letterlijk ruimte in voor de weken van de verjaardagen en sterfdagen van mijn ouders. En met kerst, omdat ik weet dat ik dan slecht ga. En vraag hulp! Je kunt heel specifiek zijn in de hulp die je vraagt: ‘Zou je nu eten kunnen brengen?’ of ‘Wil je wijn drinken of wandelen?’. Professionele hulp inschakelen kan ook: ik heb veel gehad aan een goede psycholoog en aan EMDR-therapie. Wat mij ook helpt is om herinneringen levend te houden. Op de verjaardag van mijn dochter laat ik samen met haar bijvoorbeeld twee heliumballonnen los.” Gijs heeft niet echt praktische tips: “Omdat ik vind dat er geen handleiding voor rouwen is. Wat ik wel wil zeggen is: je mag verdrietig zijn. Je hebt al het recht van de wereld om verdrietig te zijn, want wat je hebt meegemaakt is verschrikkelijk. De tranen mogen tegen de plinten klotsen, die ruimte mag je opeisen.”

Check het platform van Eva: modern-mourning.com of [@modern_mourning](https://www.instagram.com/modern_mourning) op Instagram. 