

Inhoud

	blz.
Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Wat is verlies?	11
2 Rouw bij verlies van geliefden	16
2.1 Wat is rouw?	16
2.2 Wie kunnen rouwen?	18
2.3 Kun je jezelf op rouwen voorbereiden?	19
3 Wat doet verlies met mensen?	23
3.1 Gevoelens	23
3.2 Lichamelijke gevolgen	25
3.3 Ons denken	25
3.4 Gedrag	26
4 Omgaan met verlies	28
4.1 Rouwtaken	29
4.2 Meeleven in gezinsverband	34
4.3 Vastgelopen rouw	38
5 Rouw bij kinderen en jongeren	41
5.1 Jonge kinderen	42
5.2 Verlies bij oudere kinderen	49
5.3 Het verlies bij jongeren	53
5.4 Vastgelopen rouw bij kinderen en jongeren	55
6 Meeleven	58
6.1 Omstander zijn	59
6.2 Meeleven in het pastoraat	66
Geraadpleegde literatuur	71

1. Wat is verlies?

Wim (39) is vrachtwagenchauffeur. Drie jaar geleden heeft hij een ongeval gehad en als gevolg daarvan moet hij een been missen. Dat heeft tot gevolg dat hij zijn beroep als vrachtwagenchauffeur niet meer kan uitoefenen. Na zijn herstel begint het rouwen om zijn been dat hij verloren heeft, maar ook om zijn baan die hij vanwege zijn handicap kwijt is. Zijn vrouw is hem tot grote steun en nu, na drie jaar, is Wim bezig met een omscholingscursus en gaat hij op zoek naar een andere baan.

Als het gaat over verlies en rouw denken wij vaak als eerste aan het verlies ten gevolge van het overlijden van een geliefde. Dat is een verlies waar verdriet op volgt in een periode van rouw. We hopen daar in de volgende hoofdstukken vooral bij stil te staan. In dit hoofdstuk gaan we in op andere soorten verlies die verdriet veroorzaken, zoals het verlies van Wim z'n been.

We lijden in ons leven tal van verliezen. Er is geen leven zonder verlies. Verlies is de keerzijde van het gehecht zijn aan mensen en andere zaken. Hoewel het hechtingspatroon voor ieder mens verschillend is, geldt voor ieder mens dat er gedurende het leven hechtingsbanden worden doorgesneden.

Overgangsverliezen

In onze levensloop veranderen de omstandigheden voortdurend. We passeren diverse grenzen en dat brengt veranderingen met zich mee. We moeten dan ons oude leven achterlaten om een nieuwe periode in te gaan. We spreken in deze situatie van overgangsverliezen. Je laat als mens je jonge jaren op een zeker moment achter je. Daarbij verlaat je over het algemeen ook het ouderlijk huis. Er volgt een levensperiode waarin werk wordt verricht, eventueel een huwelijk wordt gesloten, kinderen geboren worden. Deze periode is echter ook begrensd. Kinderen verlaten het huis, de werkzame periode wordt afgesloten. De periode van de ouderdom begint. Het zijn veranderingen, verliezen waarop we enigszins voorbereid zijn. Toch kunnen ook deze overgangsverliezen problemen geven als we proberen de verandering een plaats te geven in ons leven. Zeker als gelijktijdig andere verliezen optreden, kan dat onze draagkracht te boven gaan. In zo'n situatie is dan meer steun nodig. Onderstaand voorbeeld illustreert dit.

Hij had altijd hard gewerkt. Na zijn pensioen was er ook nog een baantje. Eigenlijk ging het werk gewoon door. Werken was zijn lust en zijn leven. Problemen ontstonden na een ingrijpende operatie. Autorijden kon niet meer. Hoe moest hij nu zijn tijd doorkomen? De spanning thuis steeg.

Andere soorten verlies

Op overgangsverliezen kunnen we dus een beetje bedacht zijn. Andere verliezen komen echter incidenteel voor. We weten dat deze verliezen kunnen komen.

We weten echter niet wannéér en we zijn er ook niet mee bekend óf het ons zal overkomen. Sommige van die verliezen zijn herstelbaar, zoals je baan verliezen en daarom tijdelijk zonder werk zijn. Andere verliezen, zoals het gehandicapt raken, zijn onherstelbaar. Sommige verliezen zijn voor iedereen zichtbaar, zoals werkloos worden. Maar er zijn ook verliezen die voor andere mensen onzichtbaar blijven, zoals het krijgen van een miskraam.

Het ene verlies kan een ander verlies tot gevolg hebben. Een auto-ongeluk kan blijvend letsel veroorzaken. Blijvend verlies van gezondheid kan werken onmogelijk maken, waardoor je ook zonder baan komt te zitten.

Veel verliezen geven verdriet door de pijn die ze veroorzaken. Het gaat daarbij om zaken die ons dagelijks leven diep raken. Het zijn elementen die van veel betekenis zijn voor ons leven en waaraan we houvast ontlene. Het is verlies dat ons leven uit het evenwicht brengt en het kost tijd om onze levensgang na deze slag te hervinden. We kunnen daarbij denken aan het verlies van gezondheid, verlies van werk, verlies door scheiding, verlies van woning enzovoort. Deze verliezen brengen een breuk teweeg in het leven. Deze breuk is het gevolg van de zondebreuk. Het oordeel van God over de zonde wordt zichtbaar en voelbaar in die verliezen.

Verlies maakt dat in één keer alles anders is in het leven. Daarna kun je niet meer zomaar doorleven. Het doet je leven meer of minder beven op de grondvesten. Zekerheden vallen weg. Zelfs dreiging van verlies kan je leven al in veel beroering brengen. Denk maar aan de vrees voor een ernstige ziekte.

Plaats geven van verlies

Het een plaats geven van deze verliezen in ons leven verloopt in hoofdlijnen hetzelfde als bij het verlies van geliefden. Je zou bij veel verliezen kunnen spreken van een proces van rouw.

Soms volgt het ene ingrijpende verlies op het andere. Dat kan betekenen dat we onder grote druk komen te staan en dat deze verliezen onze draagkracht te boven gaan.

Bij Job lezen we van het ene verlies dat op het andere volgt. Eerst zijn het grote delen van zijn kudde die hij verliest. Daarna volgen zijn tien kinderen en zijn gezondheid. Job moet over zijn vrouw dan zeggen dat ze in al dat verlies spreekt als een zottin. Ze zegt: 'Zegen God – dat is: vloek God – en sterf!' Ze bedoelt te zeggen: Voor nu en de eeuwigheid heeft je leven geen toekomst, Job.

Zijn vrienden aanschouwen zwijgend zeven dagen lang zijn leed. Dan gaan ze spreken; ze weten precies wat er moet gebeuren. Hun woorden zijn heel rechtzinnig, maar de toepassing op Job in zijn leed klopt niet. Job moet van hen zeggen: 'Gij allen zijt moeilijke vertroosters. Zal er een einde zijn aan de winderige woorden?' (Job 16:2,3). Het grootste en

diepste verlies in Jobs leven is als hij zegt: ‘Zie, ga ik voorwaarts, zo is Hij er niet, of achterwaarts, zo verneem ik Hem niet’ (Job 23:8).

We lezen van troost in Jobs leven als hij het uitroept: ‘Want ik weet: mijn Verlosser leeft.’

Aan dit voorbeeld uit de Bijbel zouden we veel andere kunnen toevoegen.

De wijze van omgang met verliezen wordt mede bepaald door levenservaring, onze omgeving en de plaats van Gods Woord in ons leven.

Bij een ingrijpend verlies, bij meerdere verliezen in korte tijd, kan het nodig zijn hulp te vragen aan derden. Dit kan zijn aan familie of de kennissenkring, maar ook professionele hulp kan nodig zijn.

In het vervolg gaan we vooral in op rouwen na het verlies van geliefden. Wat in dit hoofdstuk geschreven is, kan echter ook dienstbaar zijn om te beoordelen of in het proces van verwerking van andere verliezen het verdriet niet ontspoot.