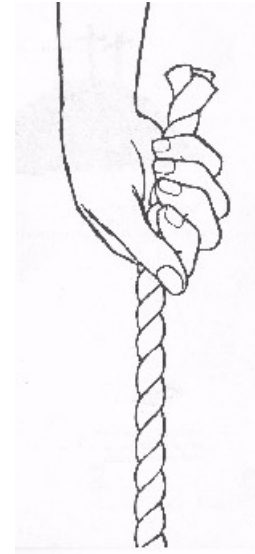


Loslaten en aanvaarden



Voorbeelden uit de Bijbel

De Bijbel is geen vrolijk boek, er zit een immense hoop verdriet in. Denk bijvoorbeeld aan de gevoelens van Job, die treurt om het verlies van zijn kinderen en zijn bezit. Of neem nu Jeremia, die vijf bundels Klaagliederen schrijft naar aanleiding van de verwoesting van Jeruzalem in 586 voor Chr..

In Genesis 50 lezen we hoe Jozef zijn overleden vader Jacob kust en beweent. Als onderkoning van Egypte roept hij een periode van zeven dagen van rouw uit (vers 1). En wanneer het lichaam van aartsvader Jacob wordt overgebracht van Egypte naar Kanaän klinkt bij de oevers van de rivier de Jordaan een lange en aangrijpende rouwklacht (vers 10).

David rouwt om het verlies van zijn overleden zoons (2 Samuël 12 vers 24 en 2 Samuël 19 vers 1-4) en zoekt troost bij zijn vrouw Batseba.

Wanneer het dochterje van Jaïrus gestorven is horen Jezus en zijn discipelen het huilen en het weeklagen van de mensen bij het huis van de overste van de synagoge van Kapernaüm (Marcus 5 vers 38).

En Johannes vertelt ons dat velen uit de Joden naar Martha en Maria zijn gekomen "om hen te troosten nu hun broer gestorven was" (Johannes 11 vers 19). Ook Jezus toont zijn diepe bewogenheid en betrokkenheid (vers 33 en 35).

Tijdens een zware vervolging van de gemeente van Jeruzalem sterft Stefanus. Wanneer hij begraven wordt houden vrome mannen een luide dodenklacht voor hem (Handelingen 8 vers 2).

Er zouden veel meer voorbeelden van verdriet en rouw genoemd kunnen worden. Gelukkig geeft de Bijbel in het

laatste bijbelboek uitzicht en houvast. Op de nieuwe aarde, in het nieuwe Jeruzalem, zal God weer bij de mensen wonen. *"Hij zal alle tranen van hun ogen afwissen" en daar "zal de dood niet meer zijn, noch rouw, noch geklaag, noch moeite"* (Openbaring 21 vers 1-4).

Rouwverwerking

Het woord 'rouw' is afgeleid van het Oudnederlandse woord 'berooft zijn'. We vinden het bijvoorbeeld in Genesis 43 vers 14, waar aartsvader Jacob uitroept: *"En mij aangaande, als ik van kinderen berooft ben, zo ben ik berooft."* (Staten Vertaling).

In het woord 'rouw' klinkt iets door van het smartelijke, overweldigende, onacceptabele, overrompelende en chaotische karakter van de nieuwe situatie die door dit verlies is ontstaan.

Het verlies dat geleden wordt is niet alleen verdrietig en zwaar om te dragen, het is ook ongrijpbaar. Het verloop van het verwerken hiervan is moeilijk voorspelbaar: verschillende factoren spelen hierin een rol mee.

Het verlies van een kind kan een heel zware 'wissel trekken' op een huwelijk; door verschil in het beleven van het verdriet kunnen partners zover uit elkaar groeien dat het in hun relatie zelfs tot een echtscheiding kan komen.

De kern van het rouwproces bestaat uit:

- het **loslaten** van de band met de overledene;
- en het **aanpassen** aan de nieuwe situatie.

Loslaten betekent niet: 'vergeten'. De herinneringen aan de overledene blijven waardevol. Loslaten betekent wel: de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien.

Aanvaarding is één van de moeilijkste en pijnlijkste 'opgaven'. Wat zo intens en onlosmakelijk met elkaar verweven leek, is onherstelbaar van elkaar losgescheurd. Die werkelijkheid zal men, hoe smartelijk ook, onder ogen moeten leren zien.

Signalen van stagnerende rouw kunnen zijn:

- een alles overheersend verlangen naar en een bezig zijn met de overledene, alsof deze nog leeft;
- het ontkennen of vermijden van bepaalde aspecten van het verlies en het niet onder ogen willen zien van de gevolgen voor zichzelf als nabestaande;
- gevoelens van verbijstering en verbittering, van ongelof, agressie en schuld;

- een zich terugtrekken uit sociale contacten;
- vluchtgedrag (niet thuis kunnen/willen zijn);
- het verwaarlozen van de normale verantwoordelijkheden en een geheel opgaan in het eigen verdriet;
- doodswensen;
- misbruik van slaapmiddelen en/of sterke drank;
- depressiviteit;
- eet- en/of slaapstoornissen.

Wanneer één of meerdere signalen herkend worden is het verstandig deze openlijk met de nabestaande te bespreken en hulp in te roepen van de huisarts en/of van een andere hulpverlener.

Troost

Troost is - volgens het woordenboek - het 'opbeuren en bemoedigen van een bedroefde of teleurgestelde'. Troost geeft een gevoel van geborgenheid. Het essentiële van troost is: er is iemand bij je, je bent niet alleen.

Om de ander het gevoel van geborgenheid te geven is het belangrijk:

- er te zijn als het nodig is;
- trouw op bezoek te komen (vooral op 'laagtijdagen', de dagen waarop iemand extra aan het verlies herinnerd wordt: verjaardag, trouwdag, dag van overlijden); als je op de dag zelf niet op bezoek kunt gaan, stuur een kaartje of laat op een andere manier iets van je horen;
- het verdriet trachten mee te dragen;
- geduldig te luisteren;
- praktisch voor de ander te zorgen;
- indien gewenst: samen te bidden en uit de Bijbel te lezen.

Bijbelgedeelten die gelezen zouden kunnen worden:

Ruth 1: 1-22	Mattheus 9: 18-26
Gedeelten uit het boek Job	Johannes 11: 1-44
Psalms 139	Romeinen 8: 31-39
Psalms 146	2 Korintiërs 5: 1-10
Jeremia 20: 14-18	1 Tessalonicenzen 4: 13-18
Klaagliederen 3: 1-33	Openbaring 7: 9-17
	Openbaring 21: 1-5

Tenslotte

Begeleiding in een rouwproces vraagt om een intens meeleven, een luisterend oor en niet te snelle antwoorden. Als bezoeker mag je je spiegelen aan de Here Jezus zelf: Hij aanvaardde de mensen zoals ze waren en daardoor gaf Hij hen de ruimte om zichzelf te zijn. In het spoor gaan van Jezus kan alleen als we Zijn Geest hebben. Daar mag je Hem om vragen in je gebed voordat je op bezoek gaat.

Literatuur

Dr. W. Ter Horst, *Over troosten en verdriet*

Laura en Bas Reedijk, *Troost* (serie: Pastorale handreiking)

Laura Reedijk-Boersma, *Met moeite en pijn*. Over het verwerken van verdriet (serie: Pastorale handreiking)

Dr. J. Van der Wal, *Rouwverwerking* (in: Infomap voor ambtsdragers - uitgave GVI, steunpunt gemeenteopbouw)

Bijlage

4-5: Fasen bij de verwerking van een verlies