

'Geef stil verdriet een stem'

Afscheid nemen moeten we een leven lang. Van mensen, dromen en dingen. Sommige vormen van verlies worden echter niet als dusdanig erkend door de maatschappij en moeten haast verdoken verwerkt worden. Aan dat verborgen verdriet wil **rouwtherapeute Evamaria Jansen** een stem geven.

TEKST MARTINE WAUTERS



Evamaria Jansen richtte De Bedding op, een expertisecentrum voor verlies- en traumaverwerking. www.debedding.eu

Een vrouw die al jaren een geheime relatie heeft, kan niet eens de begrafenis bijwonen wanneer haar vriend onverwacht omkomt in een ongeluk. Een man rouwt omdat hij en zijn vrouw ongewild kinderloos blijven.

Een vrouw treurt nog altijd om de baby die ze door haar abortus van lang geleden nooit kreeg. In haar praktijk in Gent krijgt therapeute Evamaria Jansen vaak te maken met mensen die gebukt gaan onder een verdriet dat verborgen blijft.

Schaduwrouw is ze het gaan noemen: de rouw die er niet mag zijn, niet openlijk beleefd mag worden. 'De gevolgen van schaduwrouw zijn zwaar. Want als de buitenwereld je verdriet niet erkent, kan er ook moeilijk sprake zijn van een gezond rouwproces. Als er bovendien geen plaats is voor emoties zoals woede, onmacht, verdriet en schuld, worden die gevoelens alleen maar heftiger.' Ze heeft er een boek over geschreven, over al die verdoken vormen van verdriet die mensen meeslepen en die een schaduw werpen over hun leven. >>>

FOTO: FRANK TOUSSAINT



FOTO: DENIS BOURGES/TENDANCE FLOUE

>>> In *Stille verhalen. Over verborgen verlies en verdriet* dat in januari verschijnt brengt Evamaria Jansen ontroerende en oprechte verhalen van mensen die met een schrijnend gemis moeten leven. In haar boek onderscheidt ze verschillende vormen van schaduwrouw. Want wat we leren benoemen, kunnen we ook beter herkennen. En dat kan onze ogen openen voor verborgen verdriet.

Niet serieus genomen

Er zijn relaties die door de buitenwereld niet erkend worden als betekenisvol. De rouw die iemand voelt bij het wegvallen van zo'n relatie, wordt vaak niet serieus genomen. Dat kan het geval zijn in de relatie tussen stiefouder en stiefkind, tussen zorgverlener en hulpbehoevende, tussen collega's of tussen schoonouders en hun ex-schoon dochter of -zoon. Soms is het niet de rouw maar de rouwende zelf die niet voldoende serieus genomen wordt door de buitenwereld. Dat kan het geval zijn bij kinderen die hun ouders verliezen of bij grootouders die om het verlies van een kleinkind dubbel rouwen: om hun kleinkind, maar ook om het verdriet van hun eigen kinderen. Ook de familie van iemand met mentale problemen of de omgeving van iemand die zelfmoord pleegde kan het gevoel hebben niet serieus genomen te worden. Hetzelfde geldt voor de nabestaanden van patiënten met een ziekte

'Als de buitenwereld je verdriet niet erkent, kan er ook moeilijk sprake zijn van een gezond rouwproces. Emoties waar geen plaats voor is worden alleen maar heftiger'

zoals aids, want 'het is hun eigen schuld'. 'Als er iemand sterft die door de buitenwereld als slecht, gevaarlijk of waardeloos wordt beschouwd, zijn er altijd nabestaanden die daar anders over denken. Ze hebben die persoon anders gekend en kunnen de feiten kaderen in zijn levensweg, zijn genetische aanleg of simpelweg in hun liefde. Ze krijgen van de buitenwereld de niet mis te verstane boodschap dat ze zich schuil moeten houden met hun rouw. Ze duiken onder in een verboden circuit van rouw, om niet nog eens extra pijn te voelen bij de reacties van buitenaf.'

Geen erkenning

Soms ziet de maatschappij helemaal niet in dat er sprake is van diep verlies. Denk bijvoorbeeld aan een miskraam, een verslaving of een verslaafde partner, het verlies van een huisdier, iemand mischikbaarheid van een ouder door depressie ... Ook ongewilde kinderloosheid veroorzaakt veel verborgen verdriet. Koppels die geen kinderen kunnen krijgen maar dat wel willen, worden doorgaans gezien als mensen zonder kinderen in plaats van de ouders met lege armen die ze voor hun gevoel zijn. De buitenwereld ziet meestal alleen de vrijheid, de ongebroken nachten en de financiële ruimte, terwijl ongewenst kinderloze koppels al die zagezegde voordelen maar wat graag zouden inruilen voor een kind. Evamaria Jansen beklemtoont dat ze een grote leegte ervaren. 'Ze kunnen geïsoleerd raken door de eventuele verwijdering van vrienden die wel kinderen hebben. Ze worden voortdurend geconfronteerd met wat ze niet hebben. Ze hebben niets verloren waarover ze mogen rouwen. Ze kunnen geen foto's van hun niet bestaande maar heel gewenste

kinderen op hun kast zetten. Ze lopen bovendien niet alleen het ouderschap, maar ook het grootouderschap en het schoonouderschap mis. Ze worden alleen oud en als een van hen wegvalt, blijft er geen gezin over, geen vangnet.' 'Of neem nu mensen die omwille van ziekte fysiek aftakelen', gaat Jansen voort. 'Ze moeten telkens opnieuw afscheid nemen van brokjes zelfstandigheid. Elke keer is er een verlies en telkens weer is er de angst voor wat er nog zal volgen. Verlies van vrienden mischchien ook, op dat lange en zware traject. Of van de partner die de situatie niet aankan.' Het is trouwens verkeerd om te denken dat rouw 'vergeleken' kan worden. Een kind verliezen is erger dan een moeder verliezen. Een huisdier verliezen is minder erg dan een kleinkind verliezen. Een baby van een paar uur oud verliezen is minder zwaar dan een puber verliezen. Volgens Evamaria Jansen gaan die redeneringen absoluut niet op. 'De mate van rouw hangt af van zoveel verschillende factoren: het karakter van de persoon die rouwt, hoe hij leerde omgaan met verlies, hoe vaak hij al een verlies heeft meegemaakt, hoe hij opgevangen en begrepen wordt...'

Aan verdriet kunnen volgens de rouwtherapeute dus geen gradaties worden toegekend.

Zelf voor gekozen

Het komt ook voor dat rouw het indirect gevolg is van een eerder gemaakte keuze. In dergelijke situaties durven mensen hun verdriet zelden openlijk te tonen. Dat is bijvoorbeeld vaak het geval na een echtscheiding of abortus. 'Om abortus hoor je volgens de goegemeente niet te rouwen: je hebt er immers zelf voor gekozen, meestal in een stadium waarin er nog nauwelijks om iets te rouwen valt. Bij abortus horen vaak ook zware schuldgevoelens, waardoor er nog meer kans is op

Pijlers van rouwhulp

Volgens Evamaria Jansen is er geen pasklare handleiding om hulp te bieden aan mensen die in de verborgenheid rouwen. Toch heeft ze vanuit haar praktijk een viertal principes kunnen bepalen die je ter harte kan nemen in de omgang met mensen bij wie je een stil verdriet vermoedt.'

1 Benoem de rouw als niet erkend

Een eenvoudige zin als 'Ik besef dat er in jouw omgeving geen plaats is voor je verdriet' kan iemand uit zijn isolement halen. De rouwende kan zich daardoor veilig voelen om eindelijk zijn verhaal te doen.

2 Doorbreek de stilte

Laat de rouwende over zijn verdriet vertellen, desnoods meerdere keren hetzelfde verhaal. Gevoelens verwoorden om ze op die manier misschien beter te begrijpen en te kunnen plaatsen kan als een echte catharsis werken.

3 Legitimeer de rouw

Een opmerking als 'Het is logisch dat je het moeilijk hebt: je rouw is wel degelijk terecht' geeft mensen de moed om verder te praten. Er zijn geen gradaties in soorten rouw. Zo kan de dood van een huisdier jaren geleden diepe sporen hebben nagelaten bij de betrokkene; die pijn afdoen als irrelevant is dan ook niet respectvol.

4 Bedenk rituelen

Als de rouwende op het moment zelf niet of niet voldoende afscheid kon nemen kan je hem ertoe aanzetten om alsnog het verlies te erkennen. Ouders van een perinataal gestorven kindje kan je bijvoorbeeld aanmoedigen om toch geboortekaartjes te versturen, om een herdenkingsmoment te organiseren of een speciaal plekje in huis te creëren. Dat alles uiteraard enkel als ze daar behoefte aan hebben. Of in het geval van een geheime relatie kan je de rouwende - die door de familie van de overledene bewust of onbewust buiten de rouwrituelen gehouden werd - het idee van een persoonlijk herdenkingsmoment aanreiken.

geheimhouding, isolatie en dus verborgen rouw. De keuze voor abortus is nochtans zelden vrij, niemand doet zoiets voor zijn plezier. En het wil ook absoluut niet zeggen dat de ouders niet gedroomd hebben over hoe het leven had kunnen lopen als er geen bezwarende omstandigheden waren geweest.'

Ook veel ouders die door een echtscheiding min of meer gedwongen worden om hun kinderen te verlaten, rouwen in stilte. 'Bij de regeling van het hoederecht en bezoekrecht is er bijna altijd een "goede" en een "foute" ouder. Die foute ouder heeft zelf gekozen voor de scheiding en mag van de omgeving dus niet rouwen om het verlies van

>>>

'Doorgaan en doen, zo gaat de maatschappij om met rouw. Wie verdriet heeft moet zo snel mogelijk weer de oude worden'

>>> zijn kinderen want "dan had hij maar harder zijn best moeten doen voor het huwelijk". Zeker als er een nieuwe partner in het spel is, vindt de samenleving dat de vertrekkende ouder, die nu "vrij en verliefd zijn gang kan gaan", niets te klagen heeft. Daarbovenop komen de schuldgevoelens, de misverstanden, de machtsstrijd, de jaloezie, de tegengestelde belangen van de nieuwe partners, opa's en oma's en noem maar op. Nu co-ouderschap de norm geworden is, vreest Evamaria Jansen voor een nieuwe vorm van verborgen rouw. 'De kinderen hebben geen stek meer, geen vaste basis. Ze lopen het risico te moeten betalen met gevoelens van ontworteling, van het verlies van hun veilig nest.'

Geheim verlies

Er bestaan vormen van verlies waar zo goed als niemand iets van afweet. Volgens Evamaria Jansen is dat bijna altijd het geval bij een buitenechtelijke relatie. 'Een tekenend voorbeeld is dat van de schaduwweduwe. Weten dat de man met wie je een intieme maar buitenechtelijke relatie had, op nog geen kilometer afstand dood ligt te gaan en beseffen dat je met geen mogelijkheid bij hem kan zijn. Geen afscheid mogen nemen, niet welkom zijn op de begrafenis: ga daar maar eens aanstaan, aan zo'n muur van verdriet.' Ook bij veel slachtoffers van incest is er sprake van een geheim verlies. Ze verliezen hun vertrouwen in zichzelf en de wereld, en kunnen er met niemand over praten. 'De impact daarvan is desastreus', weet Evamaria Jansen. 'Geheimen binnen families, en zeker van zo'n vreselijke aard, vormen energetisch een soort zwart gat. Een incest-slachtoffer draagt zijn verdriet niet alleen in eenzaamheid, maar wordt ook nog eens afgerekend op de langdurige gevolgen van incest. Daarbij horen vaak promiscue gedrag of net ziekelijke teruggetrokkenheid. Niemand weet van het seksuele misbruik af, maar velen staan klaar om het gedrag dat eruit voortvloeit te veroordelen.'

Dapper verderdoen

Doorgaan en doen, zo gaat onze maatschappij het liefst met rouw om. Wie herinneringen wil ophalen of erover blijft praten wordt aangespoord zo snel mogelijk weer 'de oude' te worden. Om aan de verwachtingen van de omgeving tege-

moet te komen, duiken mensen met verdriet soms als het ware onder met hun gevoelens. Na amper drie tot vijf jaar verandert maatschappelijk geaccepteerde rouw - bijvoorbeeld om een gestorven kind - in verborgen rouw, niet zelden met een depressie tot gevolg. 'Ik ken via mijn praktijk een vrouw die twee maanden na de dood van haar zoontje weer aan het werk ging. Ze zette drie foto's van hem op haar bureau en praatte in de pauzes wel eens over de begrafenis, over zijn laatste dagen, haar herinneringen en verdriet. Op zijn eerste sterfdag vroeg ze of ze een uurtje eerder mocht vertrekken, omdat haar zoontje op een kerkhof ligt dat 's avonds om zes uur sluit. Kort daarna had ze een functioneringsgesprek met haar baas, die ter voorbereiding op de afdeling meningen over haar professionalisme verzameld had. Het bleek dat ze prima functioneerde. Maar haar baas vond het toch zijn plicht om haar ervan op de hoogte te brengen dat haar collega's vonden dat ze zich in haar verdriet wentelde, dat ze misbruik had gemaakt van de dood van haar kind door die vrijdag eerder te vertrekken en dat ze in de pauzes wel wat gezelliger mocht zijn. Ze stoorden zich ook aan de foto's op haar bureau.'

Leed besparen

Over haar beweegredenen om een boek vol getuigenissen te schrijven, is Evamaria Jansen duidelijk. 'Het isolement waarin mensen die in stilte rouwen terecht kunnen komen is zo schrijnend en pijnlijk dat ik hen echt een stem wou geven. Ik hoop dat ze daardoor een stukje van hun last kunnen afleggen en dat hun omgeving zich misschien iets meer bewust wordt van hun verdriet. De rouwtherapeute denkt trouwens dat schaduwvrouw in onze maatschappij de komende jaren alleen maar zal toenemen, onder andere door de vergrijzing, de toenemende individualisering die vereenzaming met zich meebrengt en de nog altijd snel oplopende echtscheidingscijfers. Maar ze is ook hoopvol: 'Als je die signalen van verborgen verdriet bij diegenen die je omringen goed kan inschatten en opvangen, kan je hen misschien heel wat bijkomend leed besparen.'

MEER LEZEN

Het boek **Stille verhalen. Over verborgen verlies en verdriet** van *Evamaria Jansen* verschijnt in januari bij Witsand Uitgevers. Eerder verscheen bij dezelfde uitgeverij **Ze zeggen dat het overgaat**, dat *Evamaria Jansen* schreef samen met haar partner en co-rouwtherapeut *Johan Maes*.