

Inleiding

Mijn hele leven lang ben ik al geïnteresseerd in Rouw. En dan bedoel ik Rouw in zijn meest uitgebreide vorm.

Elke verlieservaring heeft een rouwproces tot gevolg, een aanpassing aan een nieuwe omstandigheid. De 'oude' situatie komt nooit meer terug, dus wij mogen leren om te gaan met de 'nieuwe' realiteit. Een realiteit die nieuw is en in veel situaties lastig voor de betrokkenen om mee om te gaan.

In mijn leven heb ik diverse studies gedaan om uiteindelijk psychosociaal therapeut te worden. Ik kon dit verder uitbreiden dankzij het aanbod van mijn werkgever om een specialisme in Rouw te verwerven. Deze tweejarige studie was een van de mooiste studies die ik heb gedaan. Na mijn afstuderen was ik psychosociaal therapeut met een specialisme in Rouw.

Dat is nu een deel van mijn mooie werk.

Overlijden van mijn vader

Op 10 januari j.l. is mijn vader op 91 jarige leeftijd overleden. De meesten denken dan "een mooie leeftijd, dus de Rouw zal wel meevallen". Ik dacht dat gelukkig niet.

Op een mooie zondagmiddag ging ik ongepland met mijn partner naar mijn vader. Wij hadden een telefoontje gekregen dat hij zijn telefoon niet op nam. Dat vond ik al vreemd omdat voetbal was begonnen en hij dan altijd voor zijn TV zit. Ik had voor de zekerheid zijn map met administratie meegenomen, maar ook een vreemd gevoel dat zich van mij meester maakte.

Toen ik zijn voordeur opende en naar binnen keek zag ik alleen zijn voeten. Ik zei direct tegen mijn partner dat het over was. Er kwam een gelaten kalmte over mij heen en toen ik hem zag liggen, kon ik niet veel zeggen.

Er bevroor iets in mijzelf. De gedachte dat het hele circus in beweging zou komen en dat dit op mijn schouders zou gaan rusten, zorgde ervoor dat ik mijzelf tot de orde riep. Dat was eigenlijk alarmbel nummer 1.

De eerste emotie is een belangrijke ontlading bij overlijden. Het geeft je handen en voeten bij gevoelens en troost. Ik deed dat niet direct en schoof het voor mij uit vanwege alles wat op dat moment geregeld moest worden. Dit eerste stuk na overlijden ervaren veel mensen zonder dat zij daar erg in hebben. Het is een soort vacuüm waarin niets wordt ervaren en je eigenlijk doelloos rondloopt als je jezelf niet kan herpakken.

Mijn vader heeft de hele middag in de huiskamer gelegen voordat hij werd opgehaald. Dit was veel te lang en te heftig voor alle familie die haastig was gekomen om afscheid te nemen.

Toen mijn partner en ik thuiskwamen kon ik pas mijn emotie de vrije loop laten. Ik weet hoe het werkt en toch is de realiteit anders dan het praten met cliënten.

Bewust van Rouwproces

Na deze eerste dag, nadat mijn vader was overleden, heb ik mijzelf opgepakt en ben ik gaan handelen, voelen en begrijpen van elke situatie die zich aandiende. Het bewust aangaan van mijn eigen Rouwproces, zonder de therapeut te zijn, was een openbaring.

De regelstand die ik had ingenomen was echt nodig, want niemand anders kon het. En op veel momenten vergeet je vaak dat je in een Rouwproces zit, want je bent wat aan het doen. Het besef dat mijn vaste bezoeken, praatjes, bakkie koffie (Irish coffee) en biertje drinken met mijn vader over waren kwam nog niet zo heftig bij mij binnen. En misschien wilde ik nog niet ervaren dat dit voorbij was. Het ontkennen van een nooit meer terugkerende beleving met mijn vader.

Het opruimen van een leven

Voor het eerst in mijn leven ging ik een woning van een overleden ouder leeghalen. Dat klinkt misschien wat afstandelijk maar de nadruk ligt op 'voor het eerst'. Ik wist totaal niet wat er op mij af ging komen en dacht "de spulletjes eruit en klaar". Dat was alarmbel nummer 2.

Het is niet het leeghalen van een woning, het is het opruimen van een leven. Ik ging met mijn broer de diepste privacy van mijn vader opruimen. Ik kwam op plaatsen waar ik anders nooit kwam en kwam veel dingen tegen van mijn moeder († 1989). Ik besepte ineens dat ik niet één leven aan het opruimen was, maar twee.

Dat besef hakte er bij mij in. Niet alleen dat mijn vader altijd in het rouwproces is blijven zitten zonder dit af te ronden, maar dat ik het gemis van mijn moeder weer voelde. Daar staat men niet altijd bij stil als mensen het huis van een overleden ouder aan het opruimen zijn. Het leven van de al overleden ouder komt weer helemaal boven.

In de 5 weken dat wij bezig zijn geweest (niet elke dag) zijn wij vele mooie herinneringen tegengekomen maar het waren vooral emotioneel zware dagen. Wij hebben zoveel als mogelijk veel spullen via Marktplaats verkocht. Dat waren vooral de spullen die geen grote emotionele waarde voor ons hadden.

In deze 5 weken heb ik geregeld stilgestaan bij mijn eigen rouwproces en concludeerde dat ik nog geen gekke dingen was tegengekomen. Dat was alarmbel nummer 3.

Door te kijken wat er moest gebeuren, vergat ik te voelen wat er was. Gemis, verdriet, pijn, maar ook blije herinneringen. Het leven ging aan mij voorbij op de automatische piloot m.b.t. mijn vader. Mijn praktijk als rouwtherapeut ging gewoon door en dat ging wonderbaarlijk goed.

Ik was aan het lezen in een boek en een bepaald hoofdstuk ging over het verlies van zijn vader. Dat was het moment dat het overlijden van mijn vader als een lawine over mij werd uitgestort. Ik begrijp nu ook dat veel mensen terug in hun Rouw gaan na een bepaalde gebeurtenis of situatie om die Rouw af te maken. Ik was blij dat dit boek mij nu in die positie duwde.

Ik ben anderhalve week zeer emotioneel geweest tot de dag dat wij zijn voordeur voor de laatste keer sloten. Ik kon de sleutel bijna niet omdraaien. Ook mijn broer en mijn partner vonden het moeilijk om deze stap te zetten.

Conclusie

Ik ben blij dat ik een achtergrond heb die de kant van Rouw belicht en handvatten geeft om daar mee te werken. Deze handvatten zorgen er tot op de dag van vandaag voor dat ik mijn gevoelens de vrije loop laat en durf te kijken naar wat er in mij gebeurt.

Ik begrijp ook dat heel veel mensen dit niet hebben en zich afvragen wat er met hun gebeurt. Het ordenen van gevoelens en emoties wordt een stuk lastiger als je die niet kan benoemen en jij erdoor overspoeld wordt. Als ik terugkijk op de afgelopen weken dan zou ik zeggen “daar heb ik helemaal geen tijd voor”. Ik zeg dit alleen om duidelijk te maken wat er op je afkomt als een naaste komt te overlijden. Je wordt overspoeld.

Door deze blog te schrijven hoop ik dat mensen zich meer gaan realiseren wat een overlijden inhoudt en doet met de nabestaanden. Dat het belangrijk is dat nabestaanden niet alleen achterblijven en alle steun kunnen gebruiken van hun sociale omgeving en vooral familie. Ik ben zelf geregeld gebeld door familie en heb dat als zeer steunend en troostend ervaren.

Ook mijn vrienden hebben deze steun gegeven. Ik heb er geen enkele keer om gevraagd, zij hebben het gewoon gegeven. Een nabestaande hoort niet alleen achter te blijven in zijn of haar verdriet. De steun van de omgeving is van onschatbare waarde. Dit zorgt voor erkenning van de Rouw en die belangrijke liefdevolle arm om je schouder.

Rudy Nobel
Een Rouwtherapeut in Rouw.