

Gemeentebreed

Je wordt gehuild

– iets over rouw dragen –

M.J.C. Blok

Dit artikel gaat over rouw dragen.

Ik spreek liever niet over ‘rouwverwerking’. Afval verwerk je en dan is het ook weg. Rouw blijft eigenlijk altijd. Je draagt het. Je draagt het mee. Rouw gaat nooit (helemaal) weg.

Na het verlies van een dierbare ben je lamgeslagen. Het wordt lastig je op iets te concentreren. Psychische pijn uit zich vaak in allerlei lichamelijke kwaaltjes of kwalen.

Het zal duidelijk zijn dat het nogal verschil maakt over wie je rouw draagt. Is het over een oude vader of betreft het je kind... Zag je het overlijden aankomen of was het een plotseling sterven? Was het een grote schok of kwam de dood als een verlossing uit lijden? Was je innig verbonden met de gestorvene of was je relatie moeizaam? Dat alles maakt uiteraard groot verschil.

Goede vrienden

Een echte vriend is iemand die er voor je is, wanneer hij (of zij) eigenlijk liever ergens anders zou zijn. Deze uitspraak las ik in het mooie boek van Karin Kuiper: *Je mag mij altijd bellen. 1001 dagen van rouw* (Tielt, 2008). Zij vertelt over de eerste 1001 dagen na de dood van haar man (en schrijver) Karel Glastra van Loon. Na bijna anderhalf jaar ziekte stierf hij op 1 juli 2005 aan een hersentumor. Karin bleef met drie jonge kinderen achter en schrijft: niet alleen Karel had een tumor, ook ik had een tumor – in zijn hoofd. Met hem verlies ik de helft van mijzelf (p. 12). Het verlies van Karel werkte als zoutzuur door in haar leven. Haar pijn werd elke dag intenser. ‘Leven is *zijn*, en lijden hoort daarbij. Zoals de gang door het geboortekanaal vermoedelijk niet pijnloos is, zo is ook de gang door het stervenskanaal niet pijnloos. Maar beide zijn even zinvol en geven een prachtig resultaat’ (p. 11).

Ze vertelt in het boek dat zij plotseling behoorde tot ‘dat lastige volkje van weduwen en weduwnaars’. Boven aan haar ergernissenlijst stond het goedbedoelde zinnetje: ‘Je mag me altijd bellen.’ Dit is ‘hulp’, zegt ze, die je met lege handen achterlaat, want je wilt en kunt niet bellen: ‘Zij moeten mij bellen!’ En: ‘Wie mij wil helpen, moet er vooral zijn...’ (p. 20). Als Karin het moment van Karels sterven achter de rug heeft, wil ze zelf ook niet meer: ‘Ik wil alles uit mijn handen laten vallen. Mijn hart moet stoppen met kloppen. Als het kan wil ik met hem mee in de kist’ (p. 25). Na Karels sterven ging Karin naast hem liggen onder het dekbed. Ze was zich bewust van de afwezigheid van zijn moeizame ademhaling. ‘Nog één keer samen slapen, met mijn hand op zijn buik, zijn hand in de mijne... Binnen een paar tellen ben ik weg. Eindelijk kan ik rustig slapen...’ (p. 25).

En als dan die zware dag van de begrafenis achter de rug is (die je meer kost dan je trouwdag en huwelijksreis samen), dan begint het pas goed. Ja, wat begint dan pas goed? Het rouw dragen...

Rouw dragen

Hoe zwaar rouw dragen kan zijn, komt tot uitdrukking in dat ene zinnetje: ‘enkele maanden na moeder is ook vader heengegaan.’ Wie door een algeheel gevoel van ellendigheid zichzelf

verwaarloost en nauwelijks meer eet of drinkt, is vatbaar voor ziekten. Tegenwoordig kun je (meestal) niet meer aan de mensen zien dat ze in de rouw zijn. Vroeger droeg men rouwkleding of een rouwband. Op een enkel dorp (o.a. in Spakenburg, zeg maar: Wassenaar aan het IJsselmeer...) is dat nog het geval. Verdriet wordt nauwelijks meer aan de mensen gegund. Soms wordt na enkele maanden aan de mensen al gevraagd of ze er al overheen zijn... En dat terwijl het rouw dragen heel lang kan duren! Het eerste jaar is heel moeilijk met al die gedenkdagen. Het tweede jaar is vaak nog moeilijker, omdat dan in alle hevigheid doordringt dat hij of zij nooit meer terug komt. De omgeving is dan allang gewend aan het feit dat hij of zij er niet meer is. Andere 'gevallen' hebben zich inmiddels ook al weer aangediend. Er komt in ieder geval veel minder bezoek. Er was veel te veel bezoek in de weken na het overlijden, maar nu de behoefte aan bezoek er echt is, blijven de mensen vaak weg...

Hoe reageer ik?

In het rouwproces worden verschillende fasen onderscheiden. Er kan zijn de *ontkenning*. 'Dit is niet waar, dit is een droom waaruit ik straks ontwaak.' Er is een soort verdoving. Daardoor zijn mensen soms in staat allerlei dingen rond de begrafenis 'nuchter' te regelen. Er zijn geen zichtbare tranen. 'Doet het hem eigenlijk wel wat?', kan de reactie van de omgeving zijn. Soms wordt door kalmerende pillen het verdriet verdrongen of gedempt. Maar langzamerhand dringt het echt door dat hij niet meer terug komt. Dan kan er paniek of woede zijn. 'Heeft die arts wel genoeg gedaan', of: 'Had ik dat niet kunnen voorkomen?' Ook kan er boosheid naar de overledene zijn omdat die jou in de steek heeft gelaten.

Er kan een periode van *depressie* volgen. Het leven heeft zonder hem/haar geen zin meer voor je. Oude mensen kwijnen soms zichtbaar weg. Ook bij jonge mensen kan het gevoel van verlatenheid heel lang duren. Soms denk je dat je eroverheen bent, maar er hoeft maar iets te gebeuren, of dat brengt je uit je evenwicht.

Soms is een periode van ernstige ziekte voor de mensen een tijd van nabijheid en intimiteit. Je zegt (lieve of minder lieve) dingen tegen elkaar die je nooit eerder zei. Dat kan een kostbare tijd zijn waarnaar men later soms terugverlangt. Bij een plotseling sterven kan er de wroeging zijn dat je bepaalde dingen niet meer hebt kunnen goedmaken. Wat is het belangrijk dat je met je gevoelens van verdriet, zelfverwijt of woede ergens terecht kunt! Bij familieleden, vrienden of je pastor.

Reacties van mensen...

Mensen kunnen jammerlijke vertroosters zijn, zo weten we uit het boek Job. Tegen een ernstig zieke vrouw die weer wat opkrabbelde en haar moeite en pijn verwoordde, zei iemand: 'Je moet toch dankbaar zijn dat je nog leeft...' Door deze opmerking werd haar de mogelijkheid ontnomen om zich uit te spreken. Kennelijk was ze dus ondankbaar... Ze voelde zich monddood gemaakt (zie mijn *Bitterzoet. Een handreiking voor zieken en hun omgeving*, Barneveld 2006, p. 42v en 55v).

Als wij aan mensen vragen hoe het gaat, verwachten we dat het 'goed' gaat. Wie als antwoord krijgt 'slecht', voelt zich ongemakkelijk. We zijn vaak niet echt bereid om bij het verdriet van een ander betrokken te worden! Het maakt ons onrustig. Het vraagt gewoon te veel van ons. We willen wel een ander helpen door iets te *doen*, maar zomaar verdriet aanhoren is veel moeilijker. Het is vaak te moeilijk. Daarom snoeren wij de ander de mond door meteen iets positiefs te zeggen. We willen niet overspoeld worden door de emoties van die ander. We hebben zelf al moeilijkheden genoeg en het moet toch vooral ook een beetje leuk blijven allemaal. Soms gaan mensen bij een zieke zo druk en zenuwachtig praten om de ander maar

niet aan het woord te laten komen! Of ze hebben het snel over het nieuwe Jeruzalem waar geen ellende en rouw meer is. En hobbelen zo (met de beste bedoelingen!) over het leed van de zieke *nu* heen.

Zo denk ik dat bijvoorbeeld Psalm 6 te weinig in het pastoraat functioneert. In die psalm wordt de doodstrijd *nu* ('ik ben doodsbang', vers 3) van een kind van God getekend. In die psalm wordt helemaal niet doorgeschakeld naar de nieuwe wereld van God. Vergelijk ook Psalm 88. Waarmee ik natuurlijk niet wil beweren dat Gods nieuwe wereld niet moet functioneren in onze pastorale contacten! Alle woorden moeten *op tijd* gesproken worden. En: je moet een zieke of iemand die rouw draagt, laten uitspreken. Een mevrouw van wie de man gestorven was, zei dat ze haar kennissen niet wilde verliezen. Daarom antwoordde ze altijd dat het goed met haar ging. Als ze zou zeggen dat het niet goed ging, zouden de mensen wegblijven! En dat wilde ze niet. Gelukkig had ze een goede vriendin bij wie ze kon uithuilen.

Mensen kunnen dom reageren en ook domme dingen zeggen. Of ze blijven veel te lang op bezoek. Uiteraard met de beste bedoelingen! Ida Gerhardt schreef er een aangrijpend gedicht over in haar bundel *Vijf vuurstenen* (zie Laura Reedijk-Boersma, *Rouw dragen*, Kampen 1991, p 38):

Ziekenbezoek

*Wanneer een mens, door pijn getatoueed,
Afwerensmoe zich op de zijde keert,
Het zweet nog tracht te wissen met het laken,
Wellicht, wellicht, - dat ge éindelijk zwijgen leert.*

Vaak slaan onze woorden nergens op in situaties van rouw. We hebben altijd 'makkelijk praten' tegenover het verdriet van de ander. Beter is het dan maar even niets te zeggen. Ook is het altijd goed een kort gebed te doen en Gods hulp in te roepen waar *onze* woorden tekortschieten. Goed is het ook om enkele passende (!) bijbelverzen te lezen. Zie G. Zomer, *Geef me maar een kus. Kleine handreiking voor een eenvoudig bijbelgebruik in het pastoraat*, (Bedum 2008, passim).

Je wordt gehuild

De eerste keer was het heel moeilijk geweest om het dorp weer in te gaan na de dood en begrafenis van haar man. Ze had gehoopt dat iemand haar zou zien en haar zou vragen voor een kop koffie, maar dat was niet gebeurd. Of wilde ze liever eigenlijk maar helemaal geen mensen zien? Een mens kan van verdriet mensenschuw worden... Bij thuiskomst had ze gehuild en voor zichzelf maar een kop koffie gezet. Soms nodigde ze een echtpaar uit, maar dat zei: 'Kom jij maar bij ons, jij bent toch alleen!' Ze merkte dat ze op een verjaardag 's avonds niet meer gevraagd werd, want dan kwamen de echtparen. 'Kom jij 's middags maar', had ze te horen gekregen... Dat had haar diep geraakt. 'De zondagen zijn het ergste', had ze gezegd. Je kon de kinderen ook niet altijd verplichten om te komen.

Wij mogen verdriet hebben. We hoeven ons niet 'flink' voor te doen. Vaak is ook dit een ondoordachte opmerking: 'Flink zijn, hoor!' Als onze Heiland mocht huilen na het sterven van zijn vriend Lazarus, dan mogen wij het ook bij onze geliefden. 'Je moet geen medelijden

met jezelf hebben', ook dat is zo'n kille opmerking. Iemand zei dat het huilen als het ware over haar gekomen was. Haar tranen zaten hoog en kwamen spontaan en op de gekste momenten. '*Je wordt gehuild*', zo drukte zij het uit.

Mensen kunnen soms uitstralen (non-verbaal!): 'Daar heb je haar weer, met haar gezeur.' Nee, dat zullen ze zo uiteraard niet tegen haar zeggen, maar toch...

Mensen denken dat de tijd alle wonden heelt, maar dat is niet zo. De scherpe kantjes gaan er wel iets af gelukkig, maar voor sommigen lijkt het soms net of het gisteren gebeurd is. 'Wat mis ik hem/haar ...', zeggen ze dan.

Tranen hoeven niet gedroogd te worden. Tranen mogen stromen. Al moet je er ook weer voor oppassen dat je je niet begraaft in je verdriet. Je moet langzaam maar zeker ook leren aanvaarden dat je zonder je lieve maatje verder moet...

Tips

De kracht van Karin Kuiper is dat ze haarscherp neerzet hoe ze het sterven van haar man van binnenuit beleefd heeft. Ze heeft gevoel voor humor en ze weet zichzelf te relativiseren. Verder heeft ze het vermogen haarscherp situaties te analyseren en te beschrijven. Mild-kritisch is ze naar de mensen om haar heen. Ze heeft allerlei huiselijke tips voor haar omgeving en voor de 'verweduwen', zoals ze die typeert. Bijvoorbeeld: 'Drink veel water – van huilen, stress, alcohol en koffie droog je uit; vermoeidheid en geheugenproblemen zijn het gevolg', en: 'Verwen jezelf met zelfgemaakte smoothies, vers brood, goede koffie en thee, sap en alles wat lekker ruikt en smaakt' (p. 198). En zoek hulp bij verslaving... aan supergezond eten, overlijdensadvertenties en somberen...

Over wat Karin gelooft, is ze niet erg duidelijk. Een van haar kinderen die ervan overtuigd is dat papa in de hemel is (terwijl opa denkt dat papa slaapt), reageert: 'Mama gelooft niet in god', zegt ze hardvochtig, terwijl ze haar vijfjarige ogen priemend op haar zus richt, 'dus gelooft ze ook niet in de hemel.' 'Tja, daar hebben oudste en ik niet zomaar van terug. Middelste heeft namelijk gelijk en ongelijk, maar het zal niet eenvoudig zijn dat uit te leggen' (p. 107).

Bijbellezing en gebed

Vaak is het moeilijk om weer naar de kerk te gaan na het sterven van je geliefde. Sommigen beginnen er direct mee, anderen kunnen er pas later toe komen. Mensen hebben vaak een duwtje nodig: 'Zal ik je zondagmorgen ophalen, zodat we samen naar de kerk gaan?'

In je eentje geloven, bidden en in de Bijbel lezen is niet altijd gemakkelijk. Je deed het altijd samen, al is geloven natuurlijk ook een heel persoonlijke zaak. Maar nu is de situatie aangebroken dat je *alleen* je handen moet vouwen en *alleen* je bijbeltje opendoet, nadat je 's avonds *alleen* was thuisgekomen in een donker huis. Uiteraard is de situatie anders als je samen met je kinderen bidt en leest. Maar overigens: wat je eerder samen deed, doe je nu alleen. En daar is mentale rust voor nodig, die er vaak niet is.

Toch lijkt het me belangrijk hier ook de discipline op te brengen, want Gods Woord geeft echt houvast, juist aan mensen die het moeilijk hebben! Daar staat de Bijbel vol van. Persoonlijk gebed en bijbellezen zijn voor iedere christen noodzakelijk. Wannéer we het doen, is niet belangrijk, maar wél dat we er tijd voor uittrekken! En reken er maar op dat de Here die activiteiten zal zegenen. Ik denk aan Psalm 81:8 (ber.): 'Open maar uw mond/ bid tot Mij vrijmoedig/ pleit op mijn verbond:/ al wat u ontbreekt (en dat is nogal wat!)/ schenk Ik, *als u 't smeekt*/ mild en overvloedig.'

De Heer wil dat je Hem in je nood betreft en aanroept. Dat je niet alleen blijft tobben.
Tranen kunnen een waas leggen over je gebedsleven en je bijbellezing.
Tegelijk is waar dat Gods kracht juist in je *zwakheid* zichtbaar wordt.