



Rouw onderzoek

Van verwerken naar verweven

Kraks@Krook 2019
Let Dillen

Voor Tine.

K.

Kristof Devos & Claudia Jong
Nooit is voor altijd



Kristof Devos en Claudia Jong
Nooit is voor altijd

© 2013, Kristof Devos, Claudia Jong en Davidsfonds Uitgeverij nv
Blijde Inkomststraat 79, 3000 Leuven
www.davidsfondsuitgeverij.be
www.facebook.com/davidsfondsuitgeverij
www.twitter.com/davidsfonds

Concept, illustraties en vormgeving: Kristof Devos
www.kristofdevos.com

Tekst: Claudia Jong
www.claudiajong.nl

D/2013/2952/09
ISBN 978-90-5908-472-8
NUR: 273, 274

Trefwoorden: *de dood, afscheid, rouwen*

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze,
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen
of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

De Nederlandse
Kinderjury
2013



DAVIDSFONDS
INFODOK



Woorden
schieten
tekort



"Wishes for You"
**Soms kun je
geen woorden
vinden,
die zeggen
wat je voelt....**



Als je geen
woorden
HEBT

Ik weet waar je doorgaat, want...

Je moet door je pijn, anders ga je je kloep nog krijgen.

Je moet de overledene loslaten: jij moet verder met je leven.

Je komt hier sterker uit.

Zou je je dochtertje wel meenemen?

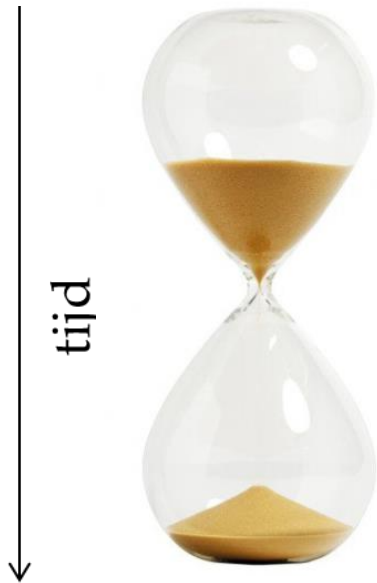
Moeten we ons “ma” nu al inlichten?

...

“Het verwoestende effect van een trauma kan net zo hard zitten in de ***gangbare clichés*** die het slachtoffer te horen krijgt na een trauma als in dat wat hem overkomen is”

(Boris Cyrulnik; eigen cursivering)

Standaardmodel – ‘gouden standaard’

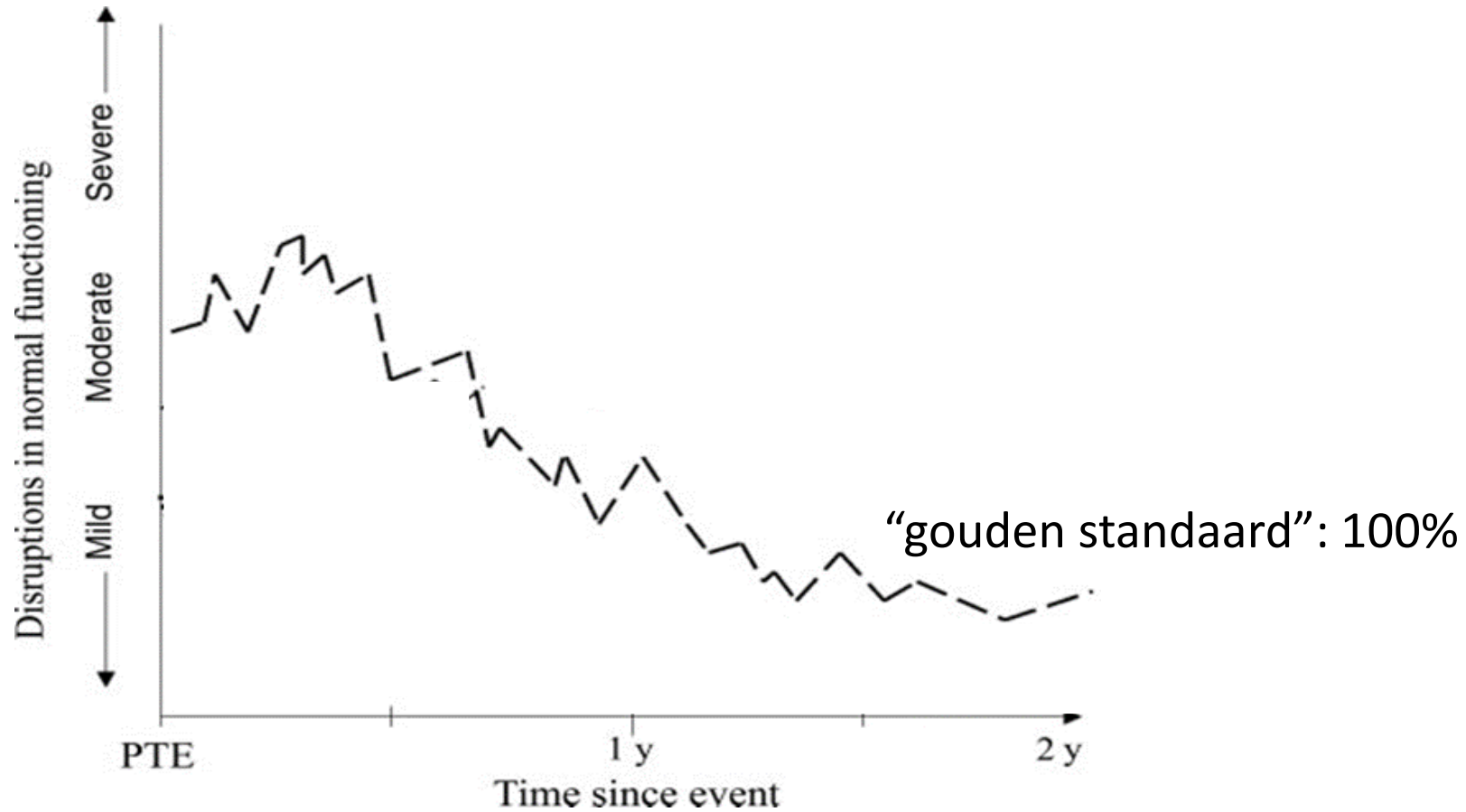


1. Universele herkenbare fasen
2. Negatieve emoties zijn noodzakelijk en onvermijdelijk
3. Loslaten
4. Eindpunt, herstel

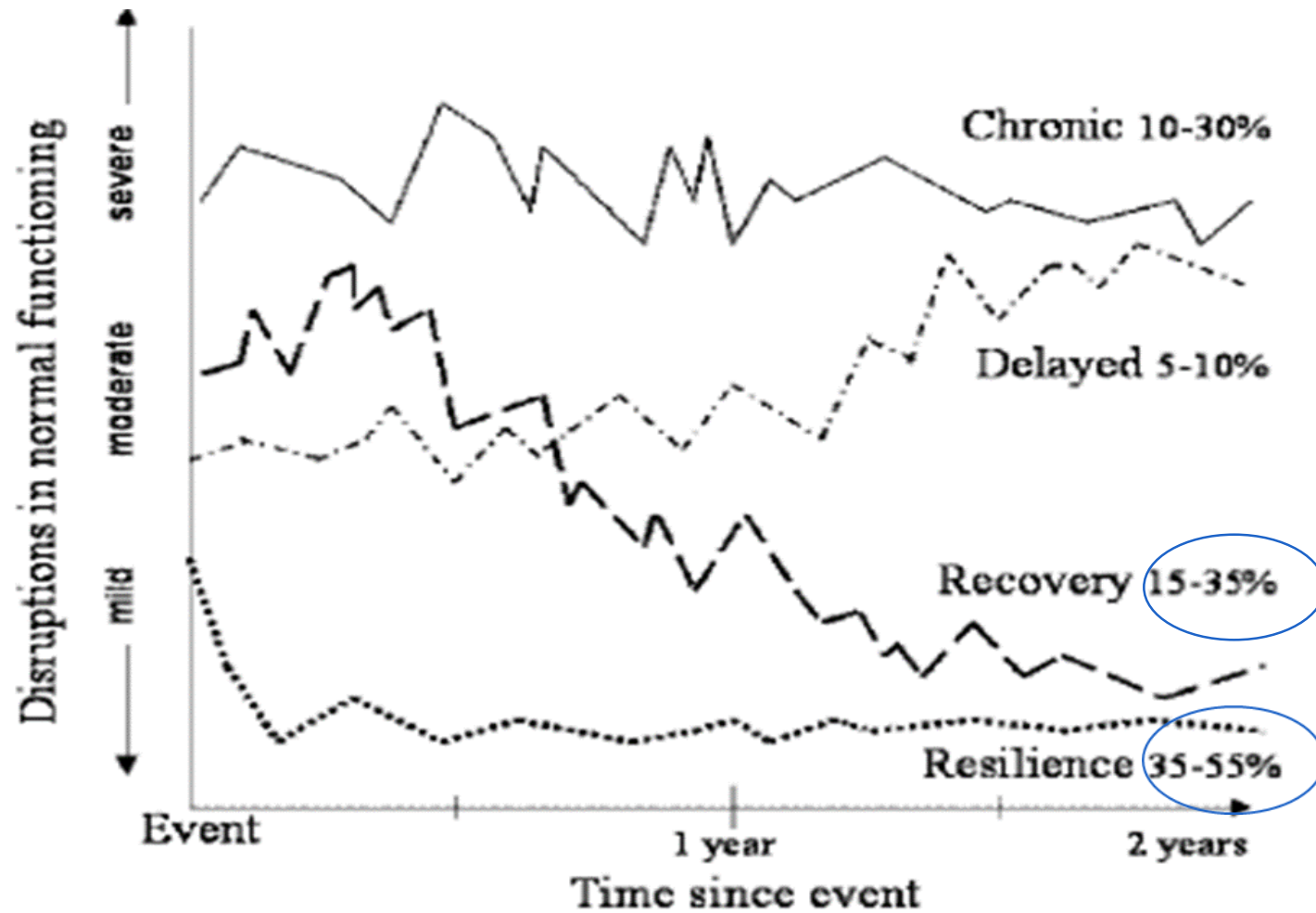
Wat is hun geldigheid?

Rouwsluiers (Van den Bout)

IDEE 1: Universele, herkenbare fasen



“Normale rouw bestaat niet” (Van den Bout, 1997; 1998)



Vingerafdruk (Keirse, 1995; 1999; 2002) of sneeuwkristal (Maes)



www.mmepomm.com



Onmededeelzaamheid van rouw

“We zijn alle vier (zussen) heel verschillende mensen. We hebben allemaal onze eigen geschiedenis met mijn vader. Als we het over hem hebben merk ik dat er een impliciete behoefte is om van dezelfde dingen ook hetzelfde te vinden. Maar wat mijn vader voor mij betekent past bijvoorbeeld niet bij de bespiegelende woorden van mijn oudste zus”

Marijke Westerbeek van Eerten, in *De hemel in mijn hoofd*, p. 32

Schuilen

Op een dag
Zal je willen schuilen,
Voor de wolven en het huilen.
Dan zal ik met m'n armen
Een kring rond je maken,
Waarin wolven en verdriet
Je nooit kunnen raken.



Geert de Kockere *Varkentjes van marsepein*, De Eenhoorn, 1996

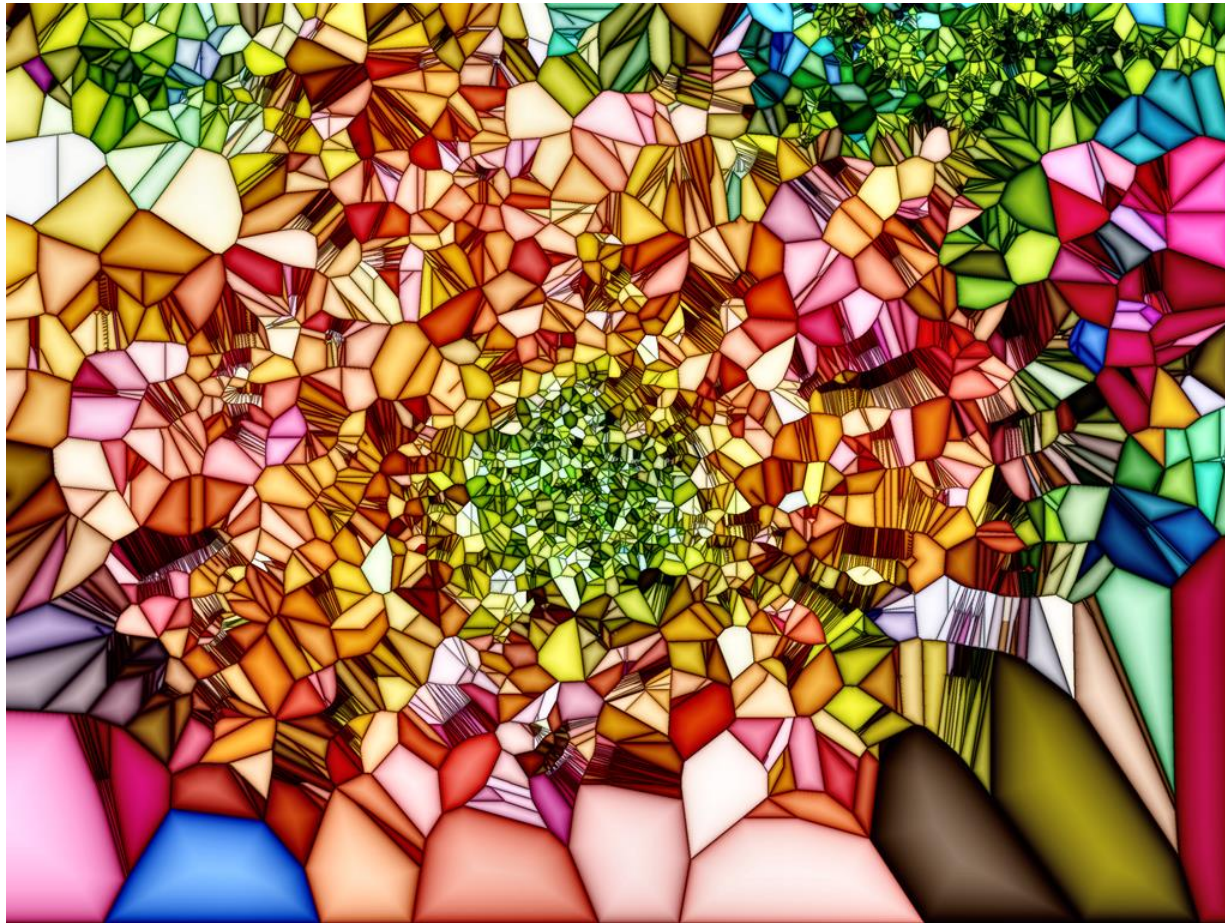
‘Ik weet nog dat toen Piet net overleden was, mijn moeder me op een avond belde. Ze praatte over van alles en nog wat en ze bleef maar doorgaan. Ik vond het vreemd want mijn moeder was niet zo’n prater aan de telefoon. Dus toen ze na een uur wilde ophangen zei ik: “Goh ma, zoveel praat u anders nooit.” Zegt ze: “ja kind, er was vanavond een programma op televisie over rouwverwerking en ik vond het zo naar als je dat zou zien’

Joke Hilhorst-Boot, in *De hemel in mijn hoofd*, p. 74-75

IDEE 2: Negatieve emoties als noodzakelijk

- ▶ *Het is toch niet normaal dat mijn man nooit huilt?*
- ▶ *Dat mijn zoon nooit zijn verdriet uit, duidt dat niet op vermijding?*
- ▶ *Dat de buurvrouw gewoon op een terras zit te genieten, nu haar man nog maar twee weken geleden overleden is, wijst toch op ontkenning: ze zal haar klop nog wel krijgen!*

▶ **Rouwen is veelkleurig**



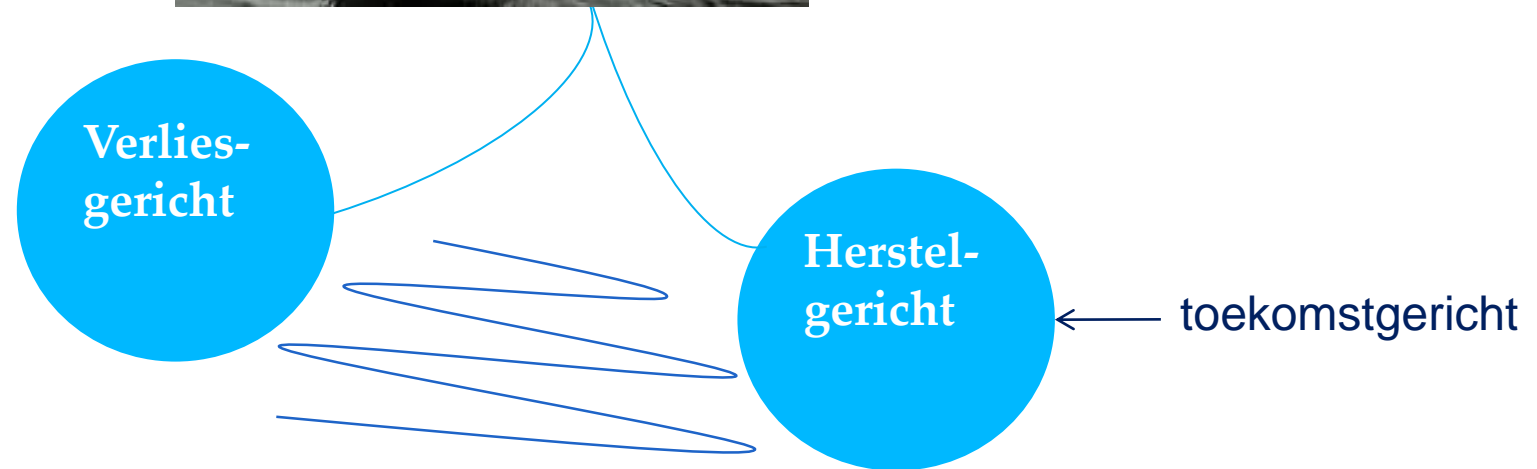
▶ **Rouwen is roeien** (het Duale Procesmodel, Stroebe & Schut, 1999)

“ Je moet je verdriet
niet verdringen
maar je moet er
ook niet in
verdrinken

Riet Fiddelaers-Jaspers



Johan Maes





Uit Verliefde & Fiddelaers-Jaspers, 2005

IDEE 3: Rouwen is loslaten

- ▶ *Het is toch niet normaal dat ze haar man nog elke dag bezoekt op de begraafplaats.*
- ▶ *Het wordt toch tijd dat ze verder gaat met haar leven.*

Superhulp

‘Papa is altijd dichtbij. Als ik iets heel zwaars moet tillen dan zeg ik “Papa help me nou eens want het is heel zwaar”. En dan helpt hij me. Dan word ik net Superman met superkracht en dan kan ik het zo naar binnen dragen’

Thorin, 11 jaar, uit *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk*, p. 77

Wijze raadgever

Nu hij dood is kan ik hem net zo groot en wijs maken als ik wil. En hij speelt in mijn leven de rol van raadgever. Een wijze wegwijzer in het leven. Iemand die altijd een uitweg weet in moeilijke situaties. Dan roep ik hem in mezelf op. Ik zie hem. Ik hoor zijn stem.

Marijke Westerbeek van Eerten, in *De hemel in mijn hoofd*, p. 32

“Alle ervaringen die we opdoen, dragen we verder mee. Zo draag ik ook Hilde verder mee. Ik betrap me er zelfs op dat ik nu dingen doe waarvan ik pas achteraf bedenk: zo zou zij het gewild hebben. In die zin is er toch een voortleven na de dood. Dat is nu mijn troost.”

Marc Van den Bossche, in dS Weekblad zat. 18 09 2014, nr. 160

IDEE 4:Herstel

- ▶ Idee dat je van hevige emoties evolueert naar een eindpunt waarna je hersteld bent of sterker geworden bent



Je bent nooit meer dezelfde: ~~herstel~~

“meegebakken als krenten in een krentenbrood”

Ton Honig

“Nee, je komt het nooit te boven. Maar rouw kan op een bepaalde manier wel een plaats krijgen in je leven. Je komt er veranderd uit. Leven met Hilde heeft me veranderd en haar dood ook. Het heeft iets doen kantelen in mij. Dat is niet zo’n bewust proces.”

Marc Van den Bossche, in dS Weekblad zat. 18 09 2014, nr. 160

Dingen die me plotsklaps in mijn hart raken

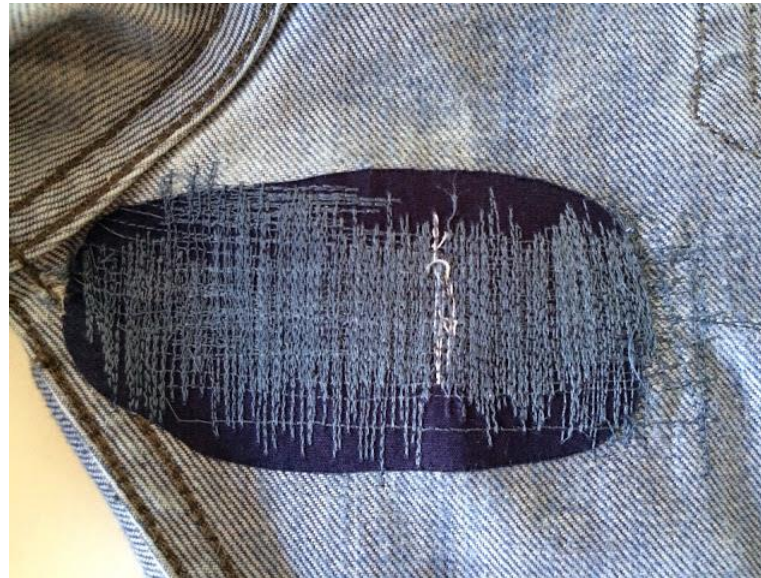
‘Ik vind mezelf heel erg veranderd sinds papa dood is. Vroeger was ik een stuk minder verdrietig en boos. Vroeger huilde ik als ik mijn hoofd had gestoten. Nu huil ik niet om iets wat mijn lichaam raakt, maar om iets wat mijn hart raakt. Daar schrik ik soms wel van, dingen die me plotsklaps in mijn hart raken. Dat kan van alles zijn: een geur, iets wat iemand zegt, een bepaald soort wol, of een stoel die me bekend voorkomt. Alles wat me aan papa doet denken. Dat raakt me dan.’

Hanell, 9 jaar, uit *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk*, p. 51

Naar een nieuwe rouwtaal

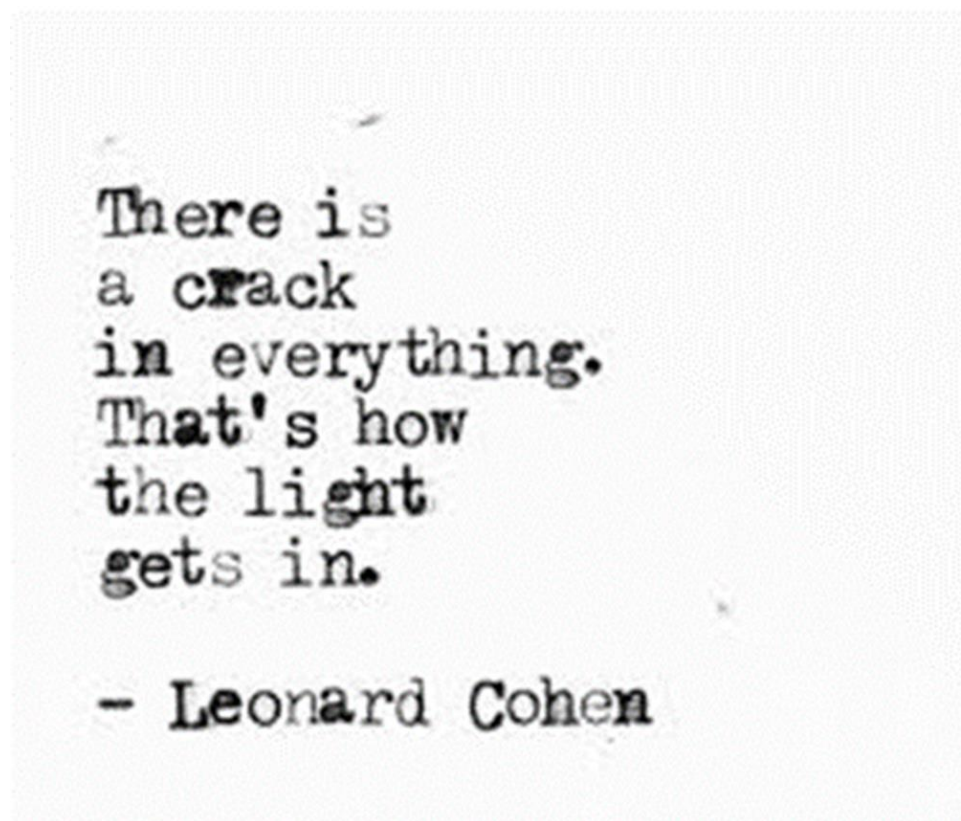
- ▶ Verwerken
- ▶ Loslaten
- ▶ Het gaat over
- ▶ Door de pijn gaan
- ▶ Je komt er sterker uit
- ▶ Lineair
- ▶ universeel
- ▶ Verweven, integreren
- ▶ Verbinden
- ▶ Je eigen maken, overleven
- ▶ Schommelen tussen pijn en toekomst
- ▶ Kwetsbaarheid naast kracht
- ▶ Schommeling
- ▶ uniek

Naar een nieuwe rouwtaal: VAN VERWERKEN NAAR VERWEVEN



Naar een nieuwe rouwtaal: van verwerken naar verweven

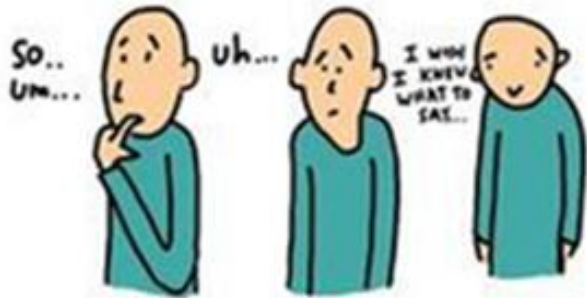
Verlies verweven in je eigen verhaal over wie je was, wie je bent, en wie je wil zijn.
“Je bent wat je verloren hebt” (Borges)



YOU DON'T NEED TO BE PERFECT, JUST PRESENT.

BE AWKWARD

IT'S OK IF YOU DON'T KNOW WHAT TO SAY OR DO. YOUR FRIEND NEEDS YOU! DON'T LET FEELING AWKWARD STOP YOU.



LEAVE THEM CARE PACKAGES



BE SPECIFIC ABOUT HOW YOU CAN HELP



ASK QUESTIONS



LET THEM BE SAD SADNESS IS HEALTHY.



REMEMBER BIG DATES

SET A CALENDAR REMINDER FOR BIRTHDAYS, ANNIVERSARIES, HOLIDAYS AND SEND A TEXT OR NOTE.



PARALLEL PLAY

YOU DON'T HAVE TO TALK TO SPEND TIME TOGETHER. YOUR PRESENCE MATTERS.



ACKNOWLEDGE THE LITTLE DATES

AN ORDINARY SATURDAY CAN SUCK TOO.



SAY THEIR NAME

SHARE A MEMORY, SAY THEIR PERSON'S NAME.



Verhalen en gedichten

Devos, K. & Jong, C. *Nooit is voor altijd*. Davidsfonds

Dillen, L. (2007). Kinderen in rouw. Rouwsluiers ontsluitd? *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 37 (4), 249-264.

Dillen, L. (2014). Van moeten naar mogen en kunnen. *Tijdschrift Palliatieve Zorg* 2014:
www.palliatief.be.

Van Humbeeck. L; (2016). Parenting a middle aged child with cancer. PhD Ugent.

Fiddelaers-Jaspers (2003). *Verhalen van rouw. De betekenis van steun op school voor jongeren met een verlieservaring*.

Van Essen (2001). *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk*. Sjaloom.

Van 't Erve en Fiddelaers-Jaspers (2008). *Om alles wat er niet meer is*. Averbode.

Tichelaar, R. (2006). *De hemel in mijn hoofd*. Ten Have.

Tellegen, T. (2004). *Minuscule oorlogen, niet met het blote oog zichtbaar*. Querido Amsterdam.

Contactgegevens

Let.Dillen@uzgent.be

LET DILLEN

Psycholoog Palliatief Support Team

Onderzoeksmedewerker Geriatrie

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11

E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

