

Tips om rouwenden te steunen



Ik merk heel erg in mijn omgeving dat ze niet zo goed weten hoe ze met me om moeten gaan. Wat ze moeten zeggen, of juist niet zeggen. Wat ze moeten doen of juist niet moeten doen. In eerste instantie zei ik niks is fout, zelf weet ik ook niet wat ik moet doen of zeggen. Maar inmiddels ben ik er achter dat sommige dingen echt niet fijn zijn.

“Ik heb je zo hard nodig, toch vind ik het moeilijk contact te zoeken. Ik weet niet wat ik moet zeggen als ik je bel, jij ook niet dat weet ik. Maar toch is het fijn als je contact zoekt met me. De moed ontbreekt mij vaak om dat zelf te doen. Ook niet altijd zin heb ik om contact te hebben. En ook hoeft het niet altijd over Daan* te gaan. Ik voel mij gewoon heel eenzaam in dit gevoel. Dit is iets van mij, waar jij me niet mee kan helpen. Maar om uit te leggen waar ik behoefde aan heb, help ik jouw misschien mij te helpen hiermee.

Het liefst ben ik die persoon die ervoor jouw bent, zet mezelf ook vaak opzij voor de ander om niemand te kwetsen. Maar eigenlijk kan ik dat nu niet, heb teveel aan mezelf. Ik kan de problemen van een ander moeilijk aan, daarom vind ik het juist zo moeilijk om voor mezelf hulp te vragen. Het voelt egoïstisch om hulp te ontvangen, maar niet genoeg hulp terug te kunnen geven. De Debbie die ik was voorheen, die is er niet meer en zal ook nooit meer terug komen. Met de tijd zal het weer beter met mij gaan, maar die persoon die ik was is voorgoed weg. Dat kan ook niet anders door wat ik heb mee gemaakt. Ik zal het verdriet altijd met mij mee moeten dragen.”

Jij als vriend of familielid wil er graag voor degene zijn die iemand verloren heeft. Maar hoe dan?

1. Blijven luisteren

Iemand die een dierbare verloren heeft, die heeft behoefte om zijn verhaal te vertellen. De een langer dan de ander. En de een vaker dan de ander. Blijf luisteren. En blijf er de tijd voor nemen. En niet alleen de eerste keer. Daarmee help je het verwerkingsproces.

Zelf merk ik dat ik heel veel de behoefte heb om te praten, maar ik het moeilijk vind om het aan te geven. Juist omdat ik niet weet of een ander erop zit te wachten. Ik wil me niet tot last zijn bij de ander, dus vraag ik er niet zelf naar.

2. Vermijd clichés

Gebruik zeker geen clichés als ‘Alles komt goed, ‘Het leven gaat verder’ of ‘Volgende maand voel je je vast beter’.

Ja echt dit kan me zo frustreren. Niet alleen deze standaard zinnen. Wat ik zelf heb ontdekt is dat verwerken niet het juiste woord is. Voor mij gevoel ga ik de dood van mijn kleine mannetje niet verwerken. Hooguit een plekje geven. Ook zoiets “neem de tijd” Dit krijg ik zo vaak te horen. Ik weet het, maar zo vervelend te horen. Dan nog eentje, echt de standaard vraag van iedereen “hoe gaat het met je” Nou ik weet het 9 van de 10 keer niet eens. Wat moet ik dan zeggen. Ik snap de

vraag, het is ook super lief. Maar er iets mee kunnen nee helaas.

3. Geef geen ongevraagd advies

Geef alleen advies als er om gevraagd wordt. Ongevraagd advies geven kan betweterig overkomen. Of kan de ander het gevoel geven dat jij het allemaal weet en dat hij het niet goed doet. Vraag waar de nabestaande behoefte aan heeft.

Niemand kan je hierin advies geven, niemand weet hoe jij je voelt en wat er door je heen gaat. Zelfs niet als je het zelf heb mee gemaakt. Iedereen ervaart dit op zijn eigen manier. Advies kan verkeerd over komen, laat het op mijn manier doen. Ik voel zelf wat goed is of juist niet goed is.

4. Niet boos worden

Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Word niet boos of geïrriteerd als de ander iets doet waar jij het niet mee eens bent. Er bestaat niet één manier van rouwen.

Boos worden is echt een "no go" Jij weet niet wat ik door maak, dus boos worden daar maak je het alleen maar erger door. Ik kom er vanzelf achter dat het niet goed met me gaat. In het begin ging ik heel veel doen, om er maar voor weg te lopen. Niet dat vervelende gevoel te voelen. Dan krijg je te horen dat ik nu maar eens wat rust moet nemen. Nee, ik ga vanzelf wel op me bek. Dus boos worden heeft geen enkele zin.

5. Ga er samen op uit

Het is goed om de rouwende uit de sleur te halen. Trek er daarom samen eens op uit. Nodig de rouwende uit, en laat hem beslissen wat jullie gaan doen.

Ja het is heerlijk om even niet thuis te zijn, zo onrustig wordt ik alleen thuis. Dus heerlijk er af en toe op uit te zijn met een lief persoon.

6. Laat onverwacht wat van je horen

Ga niet alleen langs op afspraak, maar laat ook onverwacht wat van je horen. Wacht niet op een uitnodiging maar ga gewoon langs. En stuur een kaartje bij bijzondere dagen zoals

moederdag of de verjaardag van de overledene.

Zelf contact opnemen met iemand is moeilijk, toch heb ik veel behoefde aan mensen. Maar het zou zeker fijn zijn als mensen zelf bedenken even te bellen of langs te komen. Soms kan ik de moed niet opbrengen met jouw contact op te nemen. Maar heb ik je misschien wel heel hard nodig.

7. Nee, dat snap je niet

Zeg niet: 'Ik begrijp hoe je je voelt'. Dat is heel verleidelijk. Maar kan heel slecht overkomen. Dat weet je namelijk niet. Iedereen is anders. Soms weet de rouwende zelf niet eens hoe hij zich voelt.

Dat klopt zeker, had het net al even laten vallen met de vraag "hoe gaat het met je" Nee je weet niet wat er in mijn hoofd omgaat. Dus ga me zeker niet zeggen, ik weet hoe jij je voelt. Daarmee doe je me alleen maar pijn, want dit kan je echt niet weten.

8. Praten mét de nabestaande

Niet over de nabestaande praten met anderen, maar met de nabestaande zelf. Alleen zo help je hem.

Praten blijft een puntje, dat wil ik zeker graag. Kom naar mij toe en niet naar een ander om over me te praten. Zeker niet over wat wel of niet goed voor me is. Praat met mij.

