

Het overlijden van een dierbare is een van de meest ingrijpende dingen die je kan meemaken, maar niet alleen bij een overlijden is er sprake van verlies. Ook wanneer je besluit een punt te zetten achter je relatie, wanneer je je baan verliest, je te maken krijgt met een miskraam of onvervulde kindwens, moet je afscheid nemen. En dat kan veel pijn en

verdriet met zich meebrengen. 'Het grote verschil is dat deze vormen van verlies vaak niet of veel minder als verlies erkend of ervaren worden', zegt **psychotherapeute en rouwbegeleidster Christine Janssens**. 'Bijgevolg krijgt de persoon die met dat verlies geconfronteerd wordt niet de kans er openlijk om te rouwen, er verdriet om te hebben. We spreken van schaduwverdriet, omdat het verdriet in de schaduw blijft.' En dat is niet zonder risico. 'Om verlies een plaats te kunnen geven in ons levensverhaal moeten we rouwen. Zo'n rouwproces verloopt in verschillende fasen: het aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies, het toelaten van de emoties die dat verlies teweegbrengt, het aanpassen aan de nieuwe omgeving en de draad van het leven weer opnemen.' Een rouwproces is geen strikt lineair proces. De fasen kunnen door elkaar lopen. 'Maar in ieder geval doorloop je in elk rouwproces deze fasen om het verlies echt een plaats te geven',

benadrukt Janssens. 'Schaduwverdriet kan verder levensgeluk in de weg staan en op termijn zelfs tot psychosomatische klachten, depressies en burn-out leiden. Want als je omgeving je verlies niet of onvoldoende (h)erkent, dan is het moeilijker om dat zelf wél te doen. De kans is

reëel dat je gaat twijfelen of je wel het recht hebt om te rouwen, dat je je verdriet wegduwt, niet de tijd en ruimte neemt

(of krijgt) om echt te rouwen en dat kan je vroeg of laat zuur opbreken.'

Sneeuwbaaleffect

Naast een gebrek aan erkenning door de omgeving, spelen ook persoonlijkheid, opvoeding, hoe je ouders omgingen met verlies ... een rol bij schaduwverdriet. Christine Janssens: 'Ieder mens ontwikkelt een 'overlevingsstrategie' om om te gaan met moeilijkheden, stress, verdriet ... Voor de ene mens is dat erover praten en eens goed uithuilen, een ander ontvlucht zijn emoties en stort zich op zijn werk. Tijdelijk is elke overlevingsstrategie goed - ze helpt je immers om een moeilijke periode door te komen - maar op termijn kunnen sommige strategieën een struikelblok vormen. Het lukt je wellicht een paar keer om de pijn weg te duwen, maar intussen stop je al die onverwerkte emoties wel in je rugzakje dat onvermijdelijk steeds zwaarder wordt. Tot de last te

zwaar wordt om te dragen en een volgende - misschien zelfs banale - tegenslag ertoe leidt dat al die onverwerkte rouw in een keer naar boven komt.

Jong geleerd

Als volwassene zijn we vaak geneigd onze kinderen zo veel mogelijk te sparen van verdriet. Raakt hun lievelingsknuffel zoek of sterft hun huisdier, dan vervangen we die meteen. Onbewust geven we zo ook de boodschap mee dat alles vervangbaar is en gaan we voorbij aan het verlies en verdriet. Het is waardevoller kinderen de kans te geven de pijn en het gemis te ervaren. Zo kunnen ze leren dat die op een natuurlijke manier deel uitmaken van het leven. 'Het is ook belangrijk dat we kinderen en hun emoties als volwaardig en betekenisvol beschouwen en dat we hun verlies als een écht verlies erkennen', benadrukt Christine. 'Dat we niet denken het is 'maar' een kind of 'maar' een

'Over verlies kunnen praten is belangrijk'

Schaduwverdriet

Het verwerken van rouw en gemis is vaak een moeilijk proces. Zeker als dat verlies niet als dusdanig erkend wordt door de samenleving en het verdriet - noodgedwongen - in de schaduw moet blijven.



hondje. Alleen door stil te staan bij hun verdriet, hen er tijd en ruimte voor te geven, krijgen ze de kans ermee om te leren gaan, te leren rouwen. Iets wat hen in hun leven van pas zal komen.'

Ik ben er voor jou

Net als bij rouw door overlijden hebben mensen met schaduwverdriet nood aan begrip, aan een schouder om op uit te huilen. Alleen stuiten zij vaak op onbegrip. Janssens: 'Hoe vaak krijgt iemand na een miskraam niet te horen 'Volgende keer beter'? Of is er weinig medeleven voor de partner die beslist heeft te scheiden, want 'het was toch zijn keuze'? Weet je dat er iemand in jouw omgeving kampt met zo'n verborgen verdriet, laat hem dan voelen dat je er voor hem bent. Kook eens voor hem, maak tijd om samen iets te doen ... Geef hem ook de mogelijkheid erover te praten. Misschien twijfel je over hoe je het onderwerp het best zou aansnijden, spreek die twijfels dan uit. Dat is vaak al genoeg om het gesprek op gang te brengen. Verder hoeft je niet veel meer te doen dan luisteren en begrip tonen.'

Een nieuwe start

Het kunnen vertellen over het verlies, is een belangrijke stap in het aanvaardingsproces. Christine Janssens: 'Wie daar in 'het echte leven' niet toe komt of de kans niet toe krijgt, kan soms baat hebben bij begeleiding door een therapeut. Ook al dateert het verlies van lang geleden, het is nooit te laat om alsnog te rouwen. Schaduwverdriet verwerken betekent niet dat het verdriet zal verdwijnen, want helemaal over gaat het nooit. Maar het verdriet heeft een plaats in je leven gekregen als je aan het verlorene kan terugdenken zonder constant intense pijn te ervaren. Maar iets van het verlies zal altijd met je meegaan. Als een schaduw die je overal vergezelt. Door er erkenning aan te geven en erover te praten wanneer je daar behoefte aan hebt, leer je het verdriet hanteren, zodat het niet langer je leven zal bepalen.'

Een ritueel hielp Annick (45) afscheid nemen van haar kinderwens

'Ik heb altijd gedroomd van een huis vol kinderen, maar de natuur heeft daar anders over beslist. Alles hebben we geprobeerd. Van osteopathie over vruchtbaarheidsbevorderende diëten tot ivf-behandelingen, maar de zwangerschap waar we zo naar verlangden bleef uit. Naarmate de jaren verstrekten en ik mijn biologische klok steeds luider hoorde tikken, werd ook de confrontatie met zwangere buiken en baby's alsmaar pijnlijker. Ik kon echt de tranen in mijn ogen krijgen als alweer een collega aankondigde dat ze zwanger was of als ik trotse mama's zag paraderen met hun baby's in het park. Natuurlijk wist ik ook wel dat mijn kansen om alsnog mama te worden met elke verjaardag wat kleiner werden, maar tot twee jaar geleden bleef er toch nog altijd dat sprankeltje hoop. Die hoop heeft mijn gynaecoloog me twee weken voor mijn 44ste verjaardag definitief ontnomen toen hij me meedeelde dat ik officieel in de menopauze verkeerde. Ik denk dat ik na die mededeling drie dagen alleen maar gehuild heb. Op aanraden van een goede vriendin, die me gelukkig al die jaren onvoorwaardelijk gesteund heeft, heb ik in die periode definitief afscheid genomen van mijn kinderwens. Ik heb een brief geschreven aan het kind dat ik zo graag wilde en heb die, in het kerkje waar ik altijd een kaarsje ging branden toen ik een ivf-behandeling moest ondergaan, voorgelezen in het bijzijn van mijn man en die vriendin. Dat heeft me een soort van rust gebracht. Natuurlijk stel ik me nog weleens de vraag 'Waarom ik niet?', maar het doet me niet langer pijn tot in het diepst van mijn hart.'

Dit zegt de deskundige: 'Het is niet evident om te rouwen om iets dat er nooit geweest is, te meer omdat zo'n 'verlies' door de maatschappij maar moeilijk wordt (h)erkend. Een onvervulde kinderwens, miskraam, zwangerschapsafbreking na prenataal onderzoek, maar ook een ongeneeslijke ziekte, psychiatrische problemen ... Je verliest niet iets wat geweest is, maar wel een toekomstbeeld, iets wat had kunnen zijn. Wie met deze vormen van verlies geconfronteerd wordt, krijgt bovendien soms te maken met - goedbedoelde - opmerkingen die nog meer zout in de wonde strooien. Iemand die pas een miskraam gehad heeft, wil niet horen dat ze wel opnieuw zwanger zal worden. Dat maakt het verdriet er niet kleiner om. En het klopt dat mensen zonder kinderen misschien meer kansen hebben om te reizen, maar dat neemt het gemis aan een kind niet weg. Denk dus twee keer na voor je dergelijke uitspraken doet. Rouwen om iets wat had kunnen zijn, is vaak ook niet evident omdat je niet iets of iemand hebt om afscheid van te nemen. Een ritueel kan dan soms helpen. Kies voor iets waar je je goed bij voelt en betrek er ook enkele 'getuigen' bij, zodat je achteraf iemand hebt om erover na te praten. Misschien voelt het op het moment zelf wat geforceerd of gekunsteld, maar veel mensen hebben echt wel iets aan zo'n ritueel, al beseffen ze dat vaak pas achteraf.' >>

Jan (61) werd niet erkend als weduwnaar

'Na de scheiding van mijn eerste echtgenote ben ik jaren alleen geweest, maar toen ik Hilde ontmoette ging mijn hart weer sneller slaan. Haar intelligentie, haar boeiende en warme persoonlijkheid, haar aanstekelijke lach. Dat en nog veel meer maakten dat ik als een blok voor haar viel. Tot mijn grote vreugde waren de gevoelens wederzijds. Omdat we allebei al jaren alleen waren en intussen ook wel op onze vrijheid gesteld, kozen we bewust voor een latrelatie. In de week werkten we hard en hoorden we elkaar enkel aan de telefoon, maar de weekenden brachten we zonder uitzondering samen door en daar genoten we met volle teugen van. En toen werd Hilde ziek. Kanker. Natuurlijk wilde ik er zijn voor haar. Als ik de kans gekregen had, zou ik dag en nacht naast haar ziekenhuisbed gekampeerd hebben, maar Hildes familie weerde me uit de ziekenhuiskamer. Ik was niet welkom en dat lieten ze me duidelijk merken. Al snel was het duidelijk dat Hilde de strijd niet meer kon winnen, maar zelfs toen kreeg ik niet de kans om afscheid te nemen. Na de begrafenis heb ik heel diep gezeten. Ik voelde me in alle vezels van mijn lijf een weduwnaar, maar dat was niet hoe mijn omgeving naar me keek. Pas toen ik me twee jaar later aansloot bij een rouwgroep van lotgenoten vond ik de erkenning waar ik zo'n behoefte aan had en kon mijn rouwproces beginnen. Intussen gaat het weer beter met me. Natuurlijk mis ik Hilde nog, zou ik er alles voor over hebben om nog een keer haar lach te horen of een laatste gesprek met haar te voeren, maar ik heb het verdriet een plaats kunnen geven en warm me nu aan alle mooie herinneringen.'

Dit zegt de deskundige: 'Jans verhaal is geen uitzondering. Wanneer de relatie met een overledene door de buitenwereld niet als belangrijk of volwaardig erkend wordt, geeft dat niet zelden aanleiding tot schaduwverdriet. Denk aan niet-erkende homoseksuele relaties, de relatie zorgverlener-patiënt, stiefouders, pleegouders, collega's ... Zolang de omgeving van Jan hem de indruk gaf dat hij geen 'recht' had om te rouwen, kwam hij er niet toe om zijn verdriet te verwerken. In de rouwgroep kreeg hij wel die kans. Hier werd hij beschouwd en benaderd als een weduwnaar die verdriet had om zijn overleden vrouw. De rouwgroep, die hier ook symbool staat voor de maatschappij, gaf Jan erkenning én een beschermde omgeving om zijn verdriet te uiten en een plaats te geven. Jans rouwproces kon eindelijk beginnen.'

De dood van Stans (10) hondje bracht oud verdriet naar boven

Katrien, mama van Stan: 'Natuurlijk was Stan ontroostbaar toen we Max, zijn trouwe speelkameraad, moesten laten inslapen. Stan is sowieso een gevoelig kereltje en die twee waren onafscheidelijk. Toen hij een week later nog steeds niet wilde eten en om de haverklap in tranen uitbarstte, zocht ik daar nog niet veel achter. Het verdriet zou wel slijten, zo redeneerde ik. Maar de weken kwamen en gingen, en Stan kroop meer en meer in zijn schulp. Hij veranderde van een goedlachs kind in een stil en teruggetrokken jongetje. Hij leek nergens nog plezier aan te beleven en ook zijn schoolresultaten gingen erop achteruit. Na vier maanden kon ik het niet langer aanzien en stapte ik met Stan naar een therapeute. Zij slaagde er bootje bij beetje in Stans vertrouwen te winnen en tot hem door te dringen. Zo wist ze te achterhalen dat er achter Stans tranen meer schuldgevoel dan het verdriet om Max. Blijkbaar had de moeilijke periode na Amélie's geboorte, ons dochtertje dat met een levensbedreigende ziekte ter wereld kwam toen Stan drie was en drie maanden later stierf, zwaarder op Stan gewogen dan wij ooit beseft hebben. En nu hij Max moest missen, bij wie hij - onbewust - troost vond in die moeilijke periode, kwam al dat verdriet in een klap naar boven. Het heeft tijd gekost en Stan krijgt nog geregeld de tranen in zijn ogen als we het over Max hebben, maar hij is dankzij de therapie wel weer de Stan geworden die ik kende.'

Dit zegt de deskundige: 'Soms kan een verlies dat voor de buitenwereld banaal of beperkt lijkt een enorme impact op iemand hebben. Omdat het verloren symbool staat voor een periode of een situatie die bepalend geweest is in iemands leven. Dat is ook in het verhaal van Stan het geval. Toen Max stierf, verloor Stan niet alleen een trouwe speelkameraad, maar ook een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Iets waar hij toen zijn zieke zusje geboren werd veel behoefte aan gehad had, maar wat toen door zijn omgeving - helemaal in beslag genomen door de zorgen om het zieke baby'tje - onvoldoende opgemerkt werd. Stan heeft die steun en warmte destijds gelukkig gevonden bij zijn hond, maar op het moment dat die hond stierf, staken de onverwerkte emoties van destijds in alle hevigheid de kop weer op. Gelukkig had de mama van Stan snel in de gaten dat er meer aan de hand was dan verdriet om een huisdier en zocht ze professionele hulp. Zo kreeg Stan alsnog de kans een rouwproces te doorlopen.'

Meer info: www.therapie-delinde.be.