

Zorg voor wie langer rouwt



Steven Verhorst

merel

*je zingt al
voor het morgenrood*

*ik voel het niet
mijn uitzicht dood*

*en toch bij wie
het duister tart*

*belooft je lied
een nieuwe start*

Zorg voor wie langer rouwt



Afstudeeronderzoek

Opleiding Theologie, Christelijke Hogeschool Ede

Begeleider Gereformeerde Kerk vrijgemaakt Gorinchem: Lucas van der Veen

Begeleider Christelijke Hogeschool Ede: Jeanette de Korte-Mourik

Steven Verhorst



ZijnZorg Uitgeverij

www.zijnzorg.nl/uitgeverij

© 2018 ZijnZorg Uitgeverij, Geldermalsen
Alle rechten voorbehouden



Woord vooraf

In het document dat voor u ligt, gaat het over volwassen mensen die al wat langer rouwen omdat ze betekenisvol verlies te dragen hebben. Het gaat ook over pastorale zorg die door de opdrachtgever, de Gereformeerde Kerk vrijgemaakt Gorinchem, gegeven kan worden aan deze mensen.

Voor het theoretische deel heb ik literatuur over verlies en rouw onderzocht. Het praktijkonderzoek bestaat uit zes interviews met mensen die ernstig verlies hebben geleden.

Met respect bedank ik hier de zes deelnemers aan de interviews. Het was erg moedig van ze om hun verhalen van verlies opnieuw te vertellen. De drie deskundigen die ik daarnaast ook heb mogen interviewen, prof. R. R. Ganzevoort, prof. S. Noten en prof. M. Keirse, bedank ik voor hun kostbare tijd en hun rijke inzichten. Ik bedank de begeleider van de Gereformeerde Kerk vrijgemaakt Gorinchem, ds. Lucas van der Veen, voor de betrokken begeleiding en motiverende feedback, samen met de leden van het pastoraal team die mij scherp hielden met hun vragen. Ook wil ik de begeleider vanuit de CHE bedanken, Jeanette de Korte-Mourik, voor haar inzichten en het meevoelen tijdens het bespreken van dit verslag en daar bovenop voor haar enorme enthousiasme en gevoel voor humor. Tot slot bedank ik de mensen die het manuscript hebben gelezen, voor hun bruikbare tips, en mijn gezin vanwege hun liefde en geduld.

Het is mijn gebed dat de aanbevelingen die uit dit onderzoek voortkomen eraan mogen bijdragen dat door goede zorg het onderweg zijn met hevig verlies ook na meerdere jaren dragelijk mag zijn.

Steven Verhorst
Augustus 2018



Inhoudsopgave

Woord vooraf	5
Samenvatting.....	11
Inleiding	13
<i>Aanleiding, doel en vraagstelling.....</i>	<i>13</i>
De keuze van het onderwerp	13
Doel van de opdrachtgever	14
Vraagstelling	15
<i>Relevantie</i>	<i>16</i>
Het belang voor de opdrachtgever	16
De bijdrage voor de kennisagenda	16
Theologische relevantie	17
Relevantie voor mezelf.....	17
<i>Resultaten</i>	<i>18</i>
Aanbevelingen	18
Korte cursus	19
<i>Begrippenlijst</i>	<i>20</i>
<i>Aanpak.....</i>	<i>21</i>
De vragen	21
Interviews met experts	22
1 Over verlies en rouw	23
<i>Verlies en rouw in de literatuur.....</i>	<i>23</i>
Verlies.....	24
Rouw	25
<i>Verlies en rouw in de Bijbel.....</i>	<i>26</i>
Hoe het begonnen is	26
Ruimte voor het verdriet.....	27
Nog niet afgelopen.....	29
<i>Reacties op verlies.....</i>	<i>31</i>
Verschillende modellen.....	32
Het loslaten van het traditionele model	33



2 Blijvende zorg	37
<i>Behoeften en verwachtingen.....</i>	<i>37</i>
Misvatting.....	38
<i>Rouwtaken.....</i>	<i>39</i>
De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien	39
De pijn van het verlies ervaren.....	40
Aanpassen aan de wereld	42
Herinneren en weer leren genieten.....	42
<i>Banden onderhouden</i>	<i>43</i>
Herinneringen.....	43
Rituelen	44
Onderhouden van banden	45
<i>Kennis is nodig</i>	<i>47</i>
<i>Blijven</i>	<i>48</i>
3 Verhalen uit de praktijk	51
<i>Praktisch onderzoek</i>	<i>51</i>
Even voorstellen	52
<i>Verantwoording</i>	<i>53</i>
De deelnemers.....	53
Betrouwbaarheid en validiteit.....	56
De gekozen onderzoeksmethode	59
De verwerking van de resultaten.....	61
<i>Inleiding op het codeboek.....</i>	<i>62</i>
<i>Opbrengst van het onderzoek.....</i>	<i>63</i>
Interviews en codeboek	63
Analyse	64
<i>De praktijk over wat mensen nodig hebben.....</i>	<i>65</i>
Een luisterend oor.....	65
Aandacht	66
Blijven.....	67
Samen.....	68
Herinneren	69
Geestelijk.....	71
Praktisch	73
4 Zorg voor mijn noden.....	75
<i>Ervaringen vanuit de kerkelijke gemeenschap</i>	<i>75</i>



Positieve woorden	76
Wat er is gemist	76
Ambivalentie.....	78
5 Langdurige zorg.....	81
<i>Jaren later</i>	81
Gemeenteleden	82
Kleine dingen zijn ook belangrijk	82
Pastoraal verantwoordelijken	83
Het echte luisteren	84
6 Aanbevelingen voor het pastoraat	87
<i>Conclusies</i>	87
Toelichting bij de conclusies.....	88
<i>Kerkenraad en Ondersteunend Pastoraal Team</i>	89
<i>Aanbevelingen</i>	91
1. Luisteren	92
2. Blijven	93
3. Herinneren.....	94
4. Kennis	95
5. Liturgie.....	96
6. Pastor zijn	97
Nawoord.....	99
Bibliografie	101
Bijlage 1	105
<i>Eerste brief aan de deelnemers</i>	105
Bijlage 2	107
<i>Tweede brief aan de deelnemers</i>	107
Bijlage 3	109
<i>Vragen aan de deelnemers</i>	109



Samenvatting

In dit afstudeeronderzoek wordt de behoefte onderzocht van mensen die verlies dragen, nadat de eerste aandacht van de omgeving inmiddels is weggezakt. Het doel is om in beeld te krijgen welke pastorale zorg er nog wordt ervaren en of die kan worden verbeterd.

Betekenisvol verlies leidt tot een persoonlijke reactie, die we rouw noemen. In de eerste weken en maanden wordt vaak liefdevol gereageerd met medeleven, een luisterend oor, praktische hulp en goed bedoeld advies.

Leden van een kerkelijke gemeente mogen steun verwachten van de predikant of voorganger, ouderlingen en het pastoraal team. Na een aantal maanden gaat voor de omstanders het gewone leven weer verder, terwijl de directbetrokkenen het verlies nog steeds in alle hevigheid kunnen ervaren.

Theoretisch onderzoek laat zien dat de pijn van het verlies na een aantal maanden meestal niet afneemt en soms nog heftiger ervaren wordt en dat steun van de omgeving nodig blijft. Daarnaast is praktisch onderzoek gedaan onder zes deelnemers. In hun verhaal vertellen ze dat er behoefte is aan blijvende aandacht. Ze willen gezien en gehoord worden, ook na verloop van jaren.

Pastorale zorg kan worden verbeterd door kennis te verkrijgen over wat er speelt bij verlies en hoe mensen daarop reageren. Zorg verbetert wanneer we beter leren luisteren en nabij zijn en blijven.



Inleiding

Dit afstudeeronderzoek kijkt naar de behoefte van mensen die voor langere tijd verlies dragen nadat de eerste aandacht inmiddels is weggezakt en of de pastorale zorg hierin kan worden verbeterd.

Hieronder wordt beschreven waarom gekozen is voor dit onderwerp, wat het doel is van het onderzoek, waarom het van belang is om dit te onderzoeken, welke vragen beantwoord moeten worden om het doel te bereiken en hoe dit wordt aangepakt.

Aanleiding, doel en vraagstelling

De keuze van het onderwerp

De aanleiding voor dit onderzoek ligt in mijn eigen ervaring met mensen om mij heen die betekenisvol verlies moeten dragen. Ik merkte dat ik zelf na verloop van tijd begon te vergeten wat er in hun leven was gebeurd. Daardoor had ik geen gepaste aandacht meer voor hun verdriet. Soms was die tijd, waarin mijn aandacht verminderde, beschamend kort, waardoor ik argeloos vrolijk aan iemand kon vragen 'hoe het ging' en me bij het antwoord pas – te laat – realiseerde dat ik iets belangrijks was vergeten.

In mijn eigen leven heb ik verlies ervaren dat geen aandacht heeft gekregen – niet vanuit de omgeving en ook niet van mijzelf – en daardoor als onverzorgde verlieservaring is blijven zitten. Hier ben ik tijdens mijn Opleiding Theologie op de Christelijke Hogeschool Ede achter gekomen, mede door een aantal fijne gesprekken met diverse betrokken docenten van



de opleiding. Deze persoonlijke ontdekking heeft ook bijgedragen aan mijn keuze voor dit onderzoek.

Op haar blog ‘Ik mis je’ schrijft de rouwdeskundige Daan Westerink het zo: “Na het verlies van een dierbare sta je als het ware met je ene been in de wereld van verlies en met je andere been in de wereld die gewoon doordraait. De omgeving vindt dit niet altijd makkelijk.” (Westerink, 2018). Dit verwoordt mooi mijn eigen ervaring en die van mensen om mij heen. De omgeving leeft immers weer gewoon verder.

De omgeving kan goed bijdragen door te luisteren of bijvoorbeeld praktische taken uit te voeren, maar na verloop van tijd blijkt het moeilijker te worden om steeds weer te blijven luisteren naar ‘hetzelfde verhaal’. De opdrachtgever laat weten dat ook binnen hun pastoraat de vraag leeft hoe je kunt zorgen voor mensen die geruime tijd verlies dragen.

Doel van de opdrachtgever

De opdrachtgever voor dit onderzoek is de kerkenraad van de Gereformeerde Kerk vrijgemaakt in Gorinchem en wordt vertegenwoordigd door ds. Lucas van der Veen. Bij het pastoraal team van de gemeente leeft dezelfde vraag. Hoe kan de opdrachtgever zichzelf (en later ook anderen) toerusten om optimaal van betekenis te kunnen zijn voor mensen die al wat langer rouwen?

De Kerkenraad en het Ondersteunend Pastoraal Team¹ wil de betrokkene die verlies draagt niet belasten met de taak om zelf steeds te moeten aangeven wat hij wil, zelf om meer aandacht te vragen of om zelf te vertellen wanneer hij met rust gelaten wil worden.² De rouwende heeft al

¹ Het “Ondersteunend Pastoraal Team”, ook wel OPT genoemd, is in 2015 (opnieuw) in het leven geroepen om kerkenraad, wijkcoördinatoren en individuele gemeenteleden te ondersteunen bij het omzien naar elkaar. Kerkenraad en OPT is in dit verslag het pastoraal team.

² In dit document worden de woorden ‘hij’ en ‘zij’ door elkaar heen gebruikt wanneer de beschreven ervaringen gelijk zijn voor mannen of vrouwen.



voldoende aan zijn rouwarbeid. Het pastoraal team wil zorgen voor deze mens en maakt het bovengenoemde tot haar eigen probleem en wil daarmee de last voor de mens die rouwt verlichten.

Daarom stelt de opdrachtgever zichzelf het volgende tot doel.

De opdrachtgever wil graag toerusting van het pastoraal team – en via hen van andere gemeenteleden – om de pastorale zorg te kunnen verbeteren voor mensen die langdurig betekenisvol verlies moeten dragen.

Vraagstelling

Uit dit doel volgt een vraag die onderzocht kan worden. Om bovenstaand doel te bereiken, is het nodig antwoord te vinden op de volgende vraag.

Wat zijn belangrijke noden van mensen die langdurig rouwen; hoe is door de eigen kerkelijke gemeente met hun behoeften en verwachtingen omgegaan gedurende deze periode van rouw en wat kan het pastoraal team van de GKv Gorinchem hiervan leren?

Voor de beantwoording hiervan zoek ik antwoorden op de volgende deelvragen.

-  1. Wat is verlies en rouw?
-  2. Wat hebben mensen, die langdurig rouwen, nodig volgens de literatuur?
-  3. Wat hebben mensen, die langdurig rouwen, nodig volgens verhalen uit de praktijk?
-  4. Hoe heeft de rouwende mens tijdens de eerste maanden vanuit de eigen kerkelijke gemeente ervaren dat er omgegaan is met zijn noden?



-  5. Welke zorg is er op dit moment, na een paar jaar, nog vanuit de gemeente voor de rouw van deze mens?
-  6. Wat kan het pastoraal team leren met betrekking tot deze behoeften en verwachtingen?

Relevantie

De relevantie van dit onderzoek wordt onder andere gevonden in het belang voor de opdrachtgever en in de bijdrage die het levert voor de kennisagenda van de Academie Theologie van de Christelijke Hogeschool Ede.³

Het belang voor de opdrachtgever

De opdrachtgever wil graag zorgen voor wie langer rouwt en realiseert zich dat deze zorg in hun gemeente over het algemeen al binnen een half jaar afneemt. Dit komt niet door gebrek aan belangstelling maar vooral door onkunde of onwetendheid, zo melden ze zelf. Door te onderzoeken wat de mens die rouwt nodig heeft en welke verwachtingen er zijn, kan de opdrachtgever de zorgverlening daarop afstemmen en die zorg verbeteren.

De bijdrage voor de kennisagenda

Het gekozen onderwerp past bij de kennisagenda van de Opleiding Theologie (Godsdienst Pastoraal Werk genaamd, ofwel GPW) van de Christelijke Hogeschool Ede. De conclusies en aanbevelingen die volgen uit dit onderzoek, kunnen bruikbaar zijn in het werkveld van de opleiding GPW en dragen op die manier bij aan de kennisagenda. Binnen kerkelijke

³ De Academie Theologie van de CHE richt zich, samen met haar werkveldpartners, op de ontwikkeling van relevante afstudeerthema's. Deze afstudeerthema's vormen de kennisagenda.



gemeenten kunnen deze aanbevelingen worden gebruikt als ondersteuning bij langdurige zorg voor mensen met verlies.

Verlies en rouw is tot op heden opgenomen onder het thema 'Relaties' binnen de kennisagenda. Navraag bij de afstudeerbegeleider leert dat het onderwerp in de toekomst als apart thema opgenomen zal gaan worden. Dit afstudeerproject past hiermee in de ontwikkeling van deze kennisagenda.

Theologische relevantie

Om het gekozen thema te verbinden met een theologische doordenking, maak ik onder andere gebruik van mijn eerder uitgevoerde onderzoek naar de ruimte voor verdriet in je geloof. In hoofdstuk 1 wordt dit thema onder het kopje 'Verlies en rouw in de Bijbel' uitvoerig uitgewerkt. Samen met twee medestudenten heb ik onderzocht welke ruimte er volgens een aantal relevante passages uit de Bijbel, mag zijn in je leven met God voor het uiten van pijn die voortkomt uit groot verlies.

Verder ga ik kort in op het verband tussen zonde en pijn uit het hart, over vergeving van zonde, over de plaats van God in hen die leven met hartenpijn en over een toekomst zonder tranen en wat we daar vandaag in onze pijn aan zouden kunnen hebben.

Dit afstudeerproject draagt daarmee op bescheiden wijze ook bij aan de theologische discussie rondom rouw, verdriet en hoop.

Relevantie voor mezelf

Naast de relevantie voor de opdrachtgever, de kennisagenda van de CHE en binnen de theologische doordenking, is het onderzoek ook belangrijk voor mijzelf en voor de mensen die langer onderweg zijn met hun verlies. Als de aandacht voor rouwenden inderdaad sneller afneemt dan dat aandacht nodig is, blijkt het voor mij en voor mensen om hen heen belangrijk te zijn om kennis op te doen over hoe we om mogen gaan met mensen die langer rouwen.



Manu Keirse, die ik in een interview vroeg wat mensen die rouwen nou echt nodig hebben, vertelde dat kennis over verdriet heel belangrijk is.

☞ *“Wat mensen nodig hebben is mensen met kennis, die weten van verdriet. Want dát is het grote probleem in onze samenleving, dat de meeste mensen zeer weinig weten over verdriet en hoe je daarmee kunt omgaan. En daardoor mensen totaal verkeerd benaderen. Of mensen in de kou laten staan.”* ☞
(Keirse, 2018).

Resultaten

De opdrachtgever wil graag toerusting op basis van de aanbevelingen. In samenspraak met de opdrachtgever is besloten twee producten te ontwikkelen en aan te bieden. Het eerste is een uitwerking van het onderzoek, gevolgd door aanbevelingen. Het tweede product is een cursus van drie avonden met een PowerPointpresentatie inclusief hand-outs, bedoeld om de aanbevelingen helder en toepasbaar te maken en samen door te spreken.

Aanbevelingen

Dit document bevat de uitwerking van het literaire en het praktijkonderzoek.

Na de bespreking van het onderzoek, waarin de hoofdvraag en deelvragen worden beantwoord, worden conclusies getrokken. Op basis van die conclusies worden aanbevelingen gegeven die bestemd zijn voor de opdrachtgever, te weten de Kerkenraad van de Gereformeerde Kerk vrijgemaakt in Gorinchem en het Ondersteunend Pastoraal Team. Dit document zal aan ds. Van der Veen worden aangeboden en mondeling worden toegelicht. Daarbij mogen natuurlijk andere leden van de Kerkenraad en de afstudeerbegeleider van de CHE aanwezig zijn.



Korte cursus

De PowerPointpresentatie is bedoeld voor de doelgroep, de kerkenraad en het Ondersteunend Pastoraal Team (OPT), in dit onderzoek vaak het pastoraal team genoemd. Dit pastoraal team krijgt uitleg over de aanbevelingen en wordt door de cursus toegerust om pastorale zorg te kunnen verlenen aan mensen die langer rouwen, gebaseerd op de resultaten van het onderzoek.



Begrippenlijst

In dit document maak ik gebruik van een aantal thema-specifieke woorden, waaraan ik de volgende betekenis hecht.

-  Met het woord **betrokkene** wordt de persoon bedoeld die al wat langer onderweg is met zijn verlies. Hiervoor wordt soms ook het woord rouwende gebruikt of gesproken over de drager van verlies.
-  Onder **verlies** versta ik het moeten loslaten of kwijtraken van iets of iemand die voor de betrokkene van grote betekenis was en is.
-  Onder **rouw** versta ik een persoonlijke reactie op betekenisvol verlies.⁴ In het boek van de Vlaamse auteur Keirse (2017) wordt voor het woord rouw regelmatig ook het woord verdriet gebruikt.
-  **Verliessituaties** betreffen in dit onderzoek niet alleen verlies door overlijden, maar ook verlies na echtscheiding, verlies van vertrouwen (bv. door misbruik) of een onvervulde kinderwens.
-  **Lijdensdruk** is de druk die het te dragen verlies uitoefent op alle aspecten van het leven.
-  Onder **langer rouwen** versta ik de periode van normale rouw waarin – in de perceptie van de betrokkene – de eerste aandacht van anderen is afgezwakt maar het verlies voor de betrokkene nog in alle hevigheid wordt ervaren. Het gaat om het rouwen dat hoort bij groot verlies en daarom ruim tijd nodig heeft. Het gaat niet om rouw die niet goed verloopt.
-  Ik gebruik de term **noden** wanneer het gaat over wat de betrokkene nodig zegt te hebben terwijl hij rouwt. Soms wordt het woord

⁴ Vergelijk met Van der Kooi-Dijkstra in hoofdstuk VIII van Van der Meulen (2004, p. 179).



behoeften gebruikt.

🐦 Wanneer ik spreek van **verwachtingen**, gaat het om de verwachtingen die een betrokkene wel of niet heeft van het pastoraat van zijn kerkelijke gemeente.

🐦 Onder **pastoraal handelen** bij verlies en rouw versta ik de manieren waarop mensen, die reageren op groot verlies, bijgestaan en begeleid kunnen worden⁵ onder leiding van Jezus Christus, de Goede Herder. Bijstaan is het aangaan en onderhouden van de relatie met mensen om troost en steun te bieden op de weg die ze gaan. Begeleiden is (geestelijk) leidinggeven waardoor mensen zelf de juiste stappen kunnen nemen en groeien in zelfstandig geestelijk functioneren.

Aanpak

De vragen

In de volgende hoofdstukken worden de deelvragen een voor een behandeld. Voor het beantwoorden van vragen 1 en 2 onderzoek ik relevante literatuur over verlies en rouw. Dit wordt uitgewerkt in hoofdstuk 1 en 2.

Voor de vragen 3, 4 en 5 heb ik een praktisch onderzoek uitgevoerd in de vorm van interviews. De deelnemers zijn volwassenen die als volwassene een ernstig verlies meegemaakt hebben. Ik heb dit uitgewerkt in hoofdstuk 3, 4 en 5. In hoofdstuk 3 wordt ook de keuze voor de deelnemers en de onderzoeksmethode verantwoord.

Voor het beantwoorden van vraag 6 zijn de gevonden onderzoeksresultaten geanalyseerd (zie hoofdstuk 3) op basis waarvan ik conclusies trek. Die

⁵ Hier verwijs ik naar de functies van pastoraat, zoals Heitink die beschrijft in hoofdstuk vier van zijn “Gids voor het pastoraat” (1983).



conclusies zijn de basis voor de aanbevelingen voor de opdrachtgever en het pastoraal team. De analyse, conclusies en aanbevelingen zijn te vinden in hoofdstuk 6.

Interviews met experts

Om mijn onderzoek te ondersteunen en te helpen richting te geven, heb ik gesprekken gevoerd met drie deskundigen op het gebied van verlies en rouw. Deze drie deskundigen hebben boeken geschreven over pastoraat en over verlies en rouw (zie de bibliografie). Daarnaast hebben ze andere ervaring in de praktijk. In dit verslag wordt voor hen de term ‘experts’ gebruikt.

Voorafgaand aan het theoretisch onderzoek heb ik Ruard Ganzevoort gesproken over de theorie van rouwen op korte en langere termijn en hem advies gevraagd over literatuur.

Aan het einde van het theoretisch onderzoek, voorafgaand aan het praktijkonderzoek, ben ik in gesprek geweest met Sabine Noten. Haar heb ik gesproken over de steun van de omgeving van de rouwende in de eerste maanden en daarna, zoals zij dat in haar praktijk te horen krijgt, en over wat mensen die rouwen volgens haar nodig hebben.

Tegen het einde van het praktisch onderzoek heb ik mogen spreken met Manu Keirse en hem vragen gesteld over noden en verwachtingen van mensen die verlies dragen. De rol van de kerkelijke gemeente is ook ter sprake geweest.

De interviews zijn volledig uitgeschreven. Citaten van deze interviews zijn verwerkt in de volgende hoofdstukken. Relevante literatuur van deze drie experts, die ik in dit onderzoek heb geraadpleegd, is te vinden in de bibliografie.

1

Over verlies en rouw

Het gaat in dit onderzoek over het omgaan met de noden van mensen die al wat langer rouwen. Rouwen is een reactie op betekenisvol verlies. Over wat voor verlies spreken we dan? Hoe reageren mensen op zulk verlies? Wat houdt dat rouwen dan precies in en hoe ziet dat eruit? In dit hoofdstuk zoek ik antwoord op vraag 1 – Wat is verlies en rouw?

Verlies en rouw in de literatuur

De ingrijpende gebeurtenis waarbij iets dat betekenisvol is, kwijtraakt en losgelaten moet worden, noemen we verlies. De persoonlijke reactie op dit verlies noemen we rouw (Van der Kooi-Dijkstra, 2004). Verlies is de gebeurtenis en rouw de daaropvolgende reactie.

Er zijn veel boeken geschreven over verlies en rouw. De meesten definiëren verlies en van rouw allemaal net weer een beetje anders. In mijn onderzoek heb ik veel boeken gebruikt. De keuze is groot. Ik heb me vooral laten leiden door de mate waarin de beschreven onderwerpen aansluiten op mijn onderzoeksvraag en door de expertise van de betreffende auteurs. Die expertise kan zijn ontstaan door studie of omdat ze ervaringsdeskundige zijn. Op veel schrijvers is het allebei van toepassing.



Twee van de gekozen boeken zijn van buitenlandse schrijvers. In mijn interview met prof. dr. Ruard Ganzevoort over internationale literatuur zei hij: “Er zijn wel wat culturele verschillen, maar de culturele verschillen binnen Nederland zijn denk ik groter dan het culturele verschil tussen Nederland en Engeland”. En ook: “De meeste van die literatuur gaat toch over de psychologische processen. Die raken wel aan de sociaal-culturele structuren, maar niet alleen. Dus volgens mij kan je vrij veel van die literatuur gewoon gebruiken” (Ganzevoort, 2018). In mijn gesprek met de Vlaamse prof. dr. Manu Keirse vertelde hij: “Die rouwtaken zie je overal terugkomen, maar volgens culturele uitingen. Veranderingen, opvoeding, volgens cultuur en dergelijke meer. Maar fundamenteel gaat het om dezelfde emoties die mensen meemaken.” (Keirse, 2018). Naast de Nederlandse literatuur is de gekozen internationale literatuur daarom, naar mijn idee, ook relevant en bruikbaar voor dit onderzoek.

Verlies

Bij verlies dient niet alleen gedacht te worden aan het wegvallen van een geliefd persoon. Literatuuronderzoek laat zien dat verlies ook sterk ervaren kan worden bij verhuizing, ontslag, faillissement, ziekte, echtscheiding, onvervulde kinderwens, grootouders die hun kleinkinderen niet meer mogen zien of bijvoorbeeld geschonden vertrouwen.

Er zijn ook verlieservaringen die zo heftig zijn, dat ze traumatiseren. Riet Fiddelaers-Jaspers maakt in haar boeken – o.a. ‘Verlies in Beeld’ (2017) – onderscheid tussen enerzijds verlieservaringen, die in de loop van tijd dragelijk worden en ingeweven kunnen worden in het levensverhaal en anderzijds traumatiserende ervaringen, waarbij grote psychische schade wordt opgelopen. De traumatiserende ervaringen vallen buiten dit onderzoek. Verderop ga ik nog wel in op het begrip ‘verliestrauma’.

In het praktisch onderzoek ga ik in gesprek met mensen die geliefden verloren hebben en met mensen die een echtscheiding hebben meegemaakt of ongewenst kinderloos zijn.



Rouw

Hieronder staan een aantal citaten waarin rouw gedefinieerd wordt.

-  “Rouw is het persoonlijk antwoord dat mensen geven op verlies van een betekenisvolle ander of een betekenisvol iets” (Van der Kooi-Dijkstra, 2004)
-  “Rouw is de prijs die je betaalt voor gehechtheid, verbondenheid en liefde” (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014, p. 51).
-  “Rouw is hoe je je leven organiseert na een verlies en hoe je de relatie en je leven herdenkt” (Keirse M. , 2017, p. 15).
-  “Rouwen is werken aan het vinden van betekenis en het heropbouwen van je persoonlijke wereld, die door het verlies is dooreengeschud” (p. 18).
-  “The best way to understand grief, then, is as an interaction between . . . narratives by which individuals and communities construct the meaning of the deceased’s life and death . . .” (Klass & Steffen, 2018, p. 9).

Het is niet makkelijk om deze vijf verschillende definities samen te vatten zonder een belangrijk specifiek aspect weg te laten.

Mooie kernwoorden zijn:

- 🌀 Persoonlijke reactie
- Betekenisvol verlies
- Dooreenschudden
- Prijs betalen
- Verbondenheid
- Gehechtheid
- Herdenken
- Betekenisvinden
- Interactie 🌀



Verlies en rouw in de Bijbel

In de Bijbel wordt veel gesproken over verlies en rouw. Zonder te proberen compleet te zijn, volgt hieronder een overzicht van een aantal belangrijke thema's.

Hoe het begonnen is

Het eerste grote verlies dient zich aan wanneer de mens zijn onschuld kwijtraakt, de Hof van Eden moet verlaten, zijn onsterfelijkheid los moet laten en zijn relatie met God (en met zijn vrouw) volkomen ziet veranderen.⁶ Paulus zegt: “Allen hebben gezondigd en derven de heerlijkheid Gods”.⁷

De Bijbel vertelt verder het verhaal van de gevolgen van de zonden. Behalve ongehoorzaamheid aan God is er veel lijden, dood en verdriet.

In het Oude Testament lezen we veelvuldig over dat lijden en verdriet. Isaak verliest zijn moeder Sara. Die gebeurtenis zorgt ervoor dat hij rouwt; zijn reactie op dat verlies. Hij wordt getroost door de nieuwe liefde die hij vindt voor zijn vrouw Rebekka.⁸ Van Jakob lezen we de gebeurtenis dat zijn zonen hem vertellen dat zijn geliefde zoon Jozef is omgekomen. Dit brengt hem in een diep dal. Zijn rouwreactie is dat hij weigert om zich te laten troosten door “al zijn zonen”.⁹ Ook van Rachel staat dat ze zich niet wil laten troosten.¹⁰ David troost Bathseba die rouwt na de dood van haar eerste zoon.¹¹

⁶ Zie Genesis 3.

⁷ Romeinen 3:23.

⁸ Zie Genesis 24:67.

⁹ Genesis 37:35.

¹⁰ Jeremia 3:1 en Mattheüs 2:18.

¹¹ 2 Samuel 12:24.



Vanwege het grote verdriet van Job bleven zijn vrienden zeven dagen en nachten naast hem zitten zwijgen. En dan zeggen de vrienden: Job, God is goed en rechtvaardig. Dat erken jij ook. Dus er móet een reden zijn dat jou dit overkomt. In die tijd was de Oudtestamentische gedachte dat verlies een straf is van God. Job voert dan aan dat hij onschuldig is. Het is prachtig om te zien dat God zijn onschuld later Zelf bevestigt.¹² Dit is volgens mij ook de vraag die veel rouwenden hebben: Waarom overkomt mij dit en hoe is God hierin aanwezig?

Ik heb me afgevraagd: Is het geoorloofd God te bevragen over wat je overkomen is? Mogen mensen die vandaag bij ons in onze kerken zitten, hun verdriet over een groot verlies uiten en keer op keer vragen stellen aan God en aan ons?

Ruimte voor het verdriet

Tijdens de afronding van de opleiding heb ik met een klein team een flink aantal relevante Bijbelgedeelten bestudeerd en literatuur uit de psychologie bekeken over wat verlies (de gebeurtenis van afscheid) en verdriet (de reactie, de rouw) uitwerkt bij mensen en hoe ze daarmee omgaan. We hebben hierover een verslag geschreven onder de naam 'Ruimte voor verdriet in je geloof' (Hagen, Bakker, & Verhorst, 2018). De vraag, die ons vooral bezig hield, was welke ruimte er is om deze pijn binnen je geloof te beleven en te uiten.

Uit ons onderzoek blijkt dat de behoefte om verdriet te uiten in de vorm van een klacht (een uiting van innerlijke pijn), in de kerk of tijdens een pastoraal gesprek, vaak niet begrepen wordt. Regelmatig wordt een uiting van verdriet veroordeeld omdat het zou wijzen op ongeloof of klein vertrouwen, of ze wordt gerelativeerd met 'bemoedigende Bijbelteksten'. Er wordt vaak slecht geluisterd en zeker niet meegewandeld in de diepte van de pijn van de mens die verlies draagt. Onze Bijbelse verkenning wijst duidelijk uit dat de klacht over groot verlies vanuit de diepte van het hart er

¹² Zie Job 1:22, 2:10 en 42:8.



mag zijn en dat die juist kan leiden tot rust en nieuwe verbondenheid met God.

Nergens in de Bijbel wordt klagen afgekeurd.¹³ Ook niet de vele klachten die we in de Psalmen aantreffen. Bij de aanklachten dat God de hand zou hebben in de ellendige situatie van de klager, bij de vele waaromvragen en ondanks dat er sprake kan zijn van schuld en zonde van de klager zelf, wordt in het boek van de Psalmen niet aangegeven dat dit verboden is (deClaissé-Walford, 2014). God is juist de hoogste instantie tot wie de klager zich mag richten, ongeacht zijn eigen situatie (Wilson, 2002). Wie Psalm 88 leest, ziet dat de duisternis niet optrekt, zelfs niet na een uitvoerig diepgevoeld gebed. En toch kan de Psalmist bij God terecht (Goldingay, 2007). Dat is namelijk mogelijk vanwege de relatie die de klager heeft met zijn God (Ommen, 2016).

Jos Douma zegt bij Psalm 6:7: “Ik mag huilen, mijn kussen mag ’s nachts nat worden van mijn tranen” (2008, p. 20). Het is niet verboden. God kent mijn tranen en vangt ze op.

Het Nieuwe Testament gaat in dezelfde toon verder. Veel van de teksten die door medegelovigen worden aangewend om mensen met verlies te ‘troosten’, komen bij Paulus vandaan, zoals: “Verblijdt u te allen tijde”.¹⁴ Douma zegt hierover zo treffend: “Niet onze levensomstandigheden moeten ons vreugdevol maken, maar het kennen van Jezus” (p. 68).

Ook de tekst “Wees in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God”,¹⁵ komt

¹³ Het woord klagen wordt in de Bijbel in verschillende betekenissen gehanteerd. Wanneer het volk Israel klaagt omdat ze meent dat God niet goed voor ze zorgt, wordt dit door God afgekeurd. Het is een uiting van onder andere ontevredenheid. Wanneer mensen echter klagen omdat ze groot verlies ervaren, is dat een uiting van hun pijn over dit verlies. Het is hun rouwreactie op het verlies. In de context van ons onderzoek bedoelen we deze tweede betekenis.

¹⁴ Filippenzen 4:4.

¹⁵ Filippenzen 4:6.



bij Paulus vandaan. Wie dat hoort durft misschien bijna niets meer te zeggen. Paulus zegt echter niet dat je niet mag klagen of dat je niet bezorgd mag zijn en alles stilletjes moet dragen. Paulus wijst op het belang van het persoonlijke gebedsleven van de gelovige, die lijdt en die daarover vraagt en klaagt. Daar gaat het om: Je persoonlijke contact met God. “God schenkt vrede aan zijn mensen – dat is het tegenovergestelde van bezorgdheid – en doet dat als antwoord op gebed” (Silva, 2005, p. 195).

Mogen we ons dan geen zorgen meer maken? Er is toch aanleiding voor? Begrijpt Paulus dat wel? Jazeker, zegt Gerald Hawthorne (1983). Paulus vertelt de Filippenzen om te stoppen met zorgen maken. Niet omdat er geen redenen zouden zijn – vervolgingen voor hen en gevangenschap voor hemzelf – maar omdat hij weet dat God groter is dan al hun problemen. Daarom spoort hij ze aan om zich te wenden tot God.

Huilen, klagen, zorgen maken en boos worden. Boosheid mag ook, als dit niet tot zonde leidt.¹⁶ Jerry Sittser schrijft dat hij in zijn verdriet erg boos is geweest op God. “Een paar vrienden waarschuwden me voor deze woede, maar ik ging ervan uit dat God groot genoeg was om mijn boosheid te dulden en bewogen genoeg om het te begrijpen” (2005, p. 54). Hiermee ging Sittser ook naar God.

In het pastorale gesprek met mensen die hun pijn om verlies uiten in een klacht, is het daarom goed geduldig te zijn en ruimte te geven en te proberen samen de klachten voor Gods troon te brengen. Zoek op deze manier samen naar Zijn vrede en verdiep zo wellicht het contact met elkaar en met God.

Nog niet afgelopen

De Bijbel geeft dus veel voorbeelden van verdriet en richtlijnen om hiermee om te gaan. Het verhaal in de Bijbel over de gevolgen van de zonden eindigt hier niet. Het krijgt een vervolg. We lezen dat God een oplossing schenkt

¹⁶ Psalm 4:5 en Efeze 4:26.



aan de mensheid. Zonder het te verdienen¹⁷ krijgen de mensen een Verlosser. Het is de Zoon van God, Die de zonden der wereld op Zich neemt.¹⁸ Daarmee verandert de relatie tussen God en de mens opnieuw volkomen, want sindsdien zijn we geroepen tot nieuwe intimiteit (gemeenschap) met God.¹⁹

De Bijbel sluit af met de belofte dat op een dag alle tranen van onze ogen worden gewist. God herkent en kent ons verdriet om wat kapot gaat, verloren gaat en niet meer terugkomt. Het grootste verlies – als gevolg van de zonde – is de intimiteit met God. Die intimiteit komt terug wanneer we in Christus onze relatie met God hersteld zien worden.

Uit bovenstaande overzicht blijkt dat dood, verlies en verdriet niet bij de schepping horen maar pas gekomen zijn nadat de mens eigen, onjuiste keuzes maakte. Christus moest de dood ervaren omdat, zo zegt de Heidelbergse Catechismus zondag 16 in het antwoord van vraag 40, voor God alleen voor onze zonden betaald kon worden met Zijn dood. Op vraag 42, waarom wij dan nog moeten sterven, is geantwoord dat onze dood geen betaling is voor onze zonden, maar alleen een afsterving van de zonden en een doorgang tot het eeuwige leven.

De dood hoort nu nog bij onze wereld, waarin zonde alles heeft veranderd. Die dood is geen betaling maar brengt ons naar de nieuwe wereld van Christus. Christus heeft immers de prikkel uit de dood weggenomen en de dood overwonnen. Die is verzwolgen in Zijn overwinning!²⁰

Ook verlies en verdriet zijn nu nog onontkoombaar aanwezig in de levens van mensen, ook wanneer ze toegewijd aan God (proberen te) leven. Dit verdriet mag er zijn en wordt door God begrepen. Ze verdwijnt pas echt wanneer de nieuwe schepping komt en de tranen door God Zelf worden

¹⁷ Efeze 2:8-9.

¹⁸ Johannes 1:29.

¹⁹ Zie 1 Korinthe 1:9.

²⁰ Zie 1 Korinthe 15:54-55.



weggeveegd.²¹ Er is hier een “reeds en nog niet”. Er is reeds troost, maar de volledige troost is er nog niet. Er is reeds een oplossing in Christus, maar de volledige uitwerking komt nog.

Tot die tijd mogen we leren om elkaar te troosten. Dat doen we in de eerste plaats door nabijheid te bieden, in de tweede plaats door nabijheid te bieden, en in de derde en vierde plaats door nabijheid te bieden (Douma, 2008, p. 14). Daarna mogen we, vanuit die nabijheid, ook uitzicht bieden. Er is hoop op een toekomst zonder zonden, oneindig dicht bij de Trooster.

Reacties op verlies

En hoe nu dan verder? Hoe reageert de mens die dit betekenisvolle verlies overkomt? Ganzevoort en Visser zeggen dat de reactie op verlies mede bepaald wordt door het “gewicht dat een verlies heeft in het leven van mensen” (2014, p. 291). Dit gewicht is afhankelijk van bepaalde factoren. Het gevolg kan zijn dat verlies leidt tot een crisis of zelfs tot ernstige psychische schade, ook wel psychotrauma genoemd. Zonder alle kenmerken van een psychotrauma te hebben, kan de lijdensdruk toch ook erg groot zijn. “Sinds kort wordt daarom vaker de term ‘verliestrauma’ gebruikt, een ruimer begrip dan psychotrauma” (Fiddelaers-Jaspers R., 2011, p. 29). De term wordt gebruikt voor zowel schokkende als traumatische ervaringen.

Bij een verliestrauma is het niet altijd direct nodig om naar een (trauma)therapeut te gaan. Warme aandacht en zorg vanuit de omgeving is vaak genoeg (Noten, 2018). Die aandacht zorgt voor een bedding voor verdriet, zegt Keirse in het boekje van Fijen (2011). Op deze plaats wordt voor een kort en duidelijk overzicht over het ontstaan en doorwerken van een verliestrauma verwezen naar Broughton (2015) en boeken van Noten (2009) en Fiddelaers Jaspers (2017).

²¹ Openbaring 7:17 en 21:4.



In de literatuur is in de loop der jaren vanuit verschillende invalshoeken geschreven over reacties op verlies.

Verschillende modellen

De Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth Kübler-Ross beschrijft, vanuit haar ervaring met terminale patiënten, de reactie van mensen op het verlies van een dierbare en onderscheidt daarbij vijf fasen van rouw (1969). In het kort zijn dat de fasen 1: Ontkenning; 2: Boosheid; 3: Onderhandelen; 4: Verdriet en depressie; en 5: Aanvaarding. Haar boek heeft de toon gezet voor een denken over verlies en rouw waarin rouw gezien wordt als een proces dat, via het doorlopen van een aantal stappen, afgerond kan worden. Dit is bekend geworden als het **lineair fasemodel**.

Volgens het **doolhofmodel** van Van der Horst (2015) is het omgaan met verlies – door hem het ‘leedgeving’ genoemd – een proces van lopen in een doolhof, waarbij voor het leedfeit een antwoord gekozen wordt, dat overwogen en soms weer verworpen wordt. Hierin speelt radeloosheid vaak een rol. Dan wordt een nieuw antwoord gekozen en zo ervaart men het proces als ronddolen.

Riet Fiddelaers-Jaspers beschrijft met Sabine Noten het **land-van-rouwmodel** (2014), wat lijkt op het doolhofmodel van Van der Horst. Hierin wordt een vergelijking gemaakt met een natuurramp die het leven op de fundamenteën schokt, waardoor alles om je heen lijkt in te storten en een nieuw landschap ontstaat. Daarin loop je rond en kom je jezelf enorm tegen. Je moet leren je verlies uiteindelijk te herbergen.

In het **rouwtakenmodel** (Worden, 1992), dat door Manu Keirse (2017) wordt overgenomen, wordt rouwen arbeid genoemd. Deze kan onderverdeeld worden in vier rouwtaken, namelijk 1: De werkelijkheid laten doordringen; 2: De pijn ervaren; 3: Aanpassen aan de nieuwe wereld en 4: Herinneren en weer leren genieten. Deze taken dienen allemaal te worden opgepakt en uitgewerkt, hoewel niet noodzakelijk in een bepaalde



volgorde. Fiddelaers-Jaspers neemt dit model van Worden over en voegt aan het begin nog een extra taak toe, namelijk “0: Het leren omgaan met verlies en rouw” (2014, p. 27).

Ten slotte noemen we de **hechtingscirkel**, die door Fiddelaers-Jaspers wordt gebruikt (2014) en door haar de **verliescirkel** wordt genoemd. Deze is ontleend aan Veenbaas (Veenbaas, Baarspul-Schipper, Reinalda, & Broekhuizen, z.d.). Het is een model waarbij het accent gelegd wordt op het contact dat mensen hebben met anderen. De stadia die worden beschreven, beginnen bij contact maken, hechten, uiteindelijk verliezen, rouwen, betekenisgeven en opnieuw contact maken.

Het loslaten van het traditionele model

Het hierboven beschreven lineair fasemodel van Kübler-Ross is erg invloedrijk geweest. Door latere ontwikkelingen is dit model, dat inmiddels het traditionele model wordt genoemd, langzamerhand losgelaten. Rouwen is dolen, zoeken, hard werken en het verlies gaat nooit over. “Het verlies verandert je voor altijd. Het gemis kan op cruciale momenten weer de kop opsteken en je verdriet kan pieken op onverwachte momenten. Het verdriet gaat nooit echt over, maar je kunt wel leren overleven” (Keirse, 2017, p. 17).

Ook Zonnebelt-Smeenge en De Vries denken dat het nuttiger kan zijn “om het rouwproces te zien als een serie taken dan als een verzameling stadia of fasen” (2000, p. 47). Ze hebben een aangepast lijstje van vijf, dat lijkt op dat van Worden (1992).

Ganzevoort noemt deze omslag in het denken over rouw een “een hele interessante verschuiving” (Ganzevoort, 2018). “Het was tot voor kort, niet al te lang, gebruikelijk te zeggen dat het doel van de rouw is dat je loskomt van de overledene. Tegenwoordig wordt er veel meer in termen van ‘*Continuing Bonds*’ gesproken. De blijvende banden.” Ganzevoort adviseert om het boek met deze titel mee te nemen in mijn onderzoek.



Dennis Klass zegt in het woord vooraf van *'Continuing Bonds'* dat het traditionele model gedurende de gehele 20^e eeuw dominant aanwezig was en aan mensen vertelde dat ze de banden met de overledenen moesten loslaten, terwijl dat in werkelijkheid niet gebeurde (Klass & Steffen, 2018, p. xiii). De praktijk wees aan dat mensen niet gingen loslaten, maar contacten bleven onderhouden. Dit nieuwe boek is een onderstropping van de 'nieuwe lijn', waarin het niet gaat om verwerken en afsluiten maar om het levend houden van herinneringen.

Klass splitst het woord *'remember'* op en maakt er *'re-member'* van. Met deze woordspeling illustreert hij hoe de overledene opnieuw deel gemaakt wordt van het leven van de nabestaande (p. 99).

☞ *"Wat heeft u hier doorheen geholpen?", vroeg Bert van Leeuwen bij "The Passion 2018" aan een vrouw. Zij verloor 25 jaar geleden twee kinderen in de Bijlmerramp. "De herinneringen aan mijn kinderen. En mijn geloof".* ☞

Na een revisieproces van veertien jaar is in DSM-5²² de stelling dat rouw gewoonlijk slechts twee maanden duurt, verwijderd uit de tekst van DSM-IV. Deze stelling was gebaseerd op de achterliggende gedachte dat rouw zich uit in depressiviteit. Symptomen die kenmerkend zijn voor rouw verschillen echter essentieel van die van een ernstige depressieve stoornis. Daarbij is, met betrekking tot rouwen, overwogen dat "zowel artsen als rouwconsulenten inzien dat deze periode gewoonlijk wel een tot twee jaar kan duren" (American Psychiatric Association, 2013).

Rouwen is in de hedendaagse literatuur niet langer een proces dat op een dag afgesloten kan worden, maar meer iets dat in een bepaalde vorm altijd met de rouwende mens blijft meegaan. In dit verslag wordt aangesloten bij dit uitgangspunt.

²² DSM staat voor Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders en is een Amerikaans handboek dat als standaard dient voor diagnostiek in de psychiatrie.



Verlies is blijvend. Rouw is niet zomaar 'verwerkt'. Het is een proces dat langer duurt dan vaak wordt aangenomen. In dit unieke proces, dat door ieder mens anders wordt ervaren, is het belangrijk om te vragen: Wat hebben mensen, die lang onderweg zijn met hun verlies, dan nodig? In het volgende hoofdstuk gaan we hierop in.

2

Blijvende zorg

In het vorige hoofdstuk hebben we enkele van elkaar verschillende gedachten besproken vanuit de literatuur over verlies en rouw. Rouwen wordt niet zozeer gezien als een proces dat wordt afgerond of afgesloten, maar als iets dat de rest van het leven als een schaduw bij je kan zijn. Dit vraagt om blijvende zorg. In dit hoofdstuk kijken we naar vraag 2 – Wat hebben mensen, die langdurig rouwen, nodig volgens de literatuur?

Behoeften en verwachtingen

Rouwen is als een weg waarop gelopen wordt wanneer een groot verlies geleden wordt. Deze weg, die voor iedereen anders is, vertoont verschillende bochten, steeds nieuwe uitzichten en obstakels. Het pad voert naar onverwachte plaatsen en soms weer terug naar het begin (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014).

De mens die op weg is met zijn verlies, heeft onderweg behoeften en verwachtingen. Wat deze behoeften zijn, bij de start van de reis en later wanneer de reis nog jaren voortduurt, wordt onderzocht in dit hoofdstuk. Wat je als mens van anderen verwacht, kan iets anders zijn dan wat je als nood of behoefte ervaart. De verwachtingen komen later aan bod in het praktisch onderzoek.



Misvatting

Er is een wijdverbreid misverstand dat zegt dat rouwen overgaat. Daan Westerink wordt geïnterviewd door Charles Groenhuijsen (2012). Hij vraagt: “Wat zijn nou enkele kolossale misverstanden, die jij tegenkomt?” Daan: “Dat het op een gegeven moment klaar is. Na een jaar en een dag, dan heb je alle feestdagen gehad, dan is het voorbij”. Dit misverstand draagt er mede aan bij dat, als gedacht wordt dat het allemaal al zo ongeveer achter de rug is, de zorg op langere termijn vermindert.

Rouwen is het weer op orde brengen van je leven dat vaak onherkenbaar is, nadat het flink door elkaar is geschud. Wanneer je er op een dag een keer aan toe komt om te beginnen met de wederopbouw van je leven, kom je erachter hoeveel er is veranderd. Je wereld is niet meer dezelfde. Je loopt in een rouwlandschap. Je vrienden zijn veranderd omdat jij bent veranderd en sommige mensen die je altijd goed kenden, begrijpen je niet meer. Je ontdekt dat je zelf ook verandert, dat je andere waarden en normen krijgt en andere prioriteiten stelt en je komt er ook achter dat de wereld die je kende niet meer is wat het was. Ook je beeld van God en daarmee je relatie met Hem kan grondig veranderen.

Om te zien dat dit allemaal weer wat op orde komt, zijn vaak vele jaren nodig. En als het weer op orde is, als de meeste zaken weer op de rit zijn, als je weer af en toe kunt genieten van mooie dingen in het leven, dan nog kan het verlies opeens weer opduiken en je overspoelen. Rouwen gaat vaak niet echt over. Het is als een schaduw die je niet kunt thuislaten en soms achter je is of naast je of onverwacht voor je opduikt (Keirse 2017).

Leo Fijen heeft een boekje uitgebracht met een verzameling korte verhalen van verschillende auteurs (2011). Aan de binnenkant staan de woorden: “Opgedragen aan ouders van vermoorde kinderen”. Manu Keirse schrijft daarin dat onze samenleving vaak niet weet hoe met mensen in diep verdriet om te gaan. Na enkele weken vinden mensen in rouw nog nauwelijks iemand die hun verdriet ziet. Er wordt vaak gezegd dat ze moeten leren het verlorene los te laten.



Zoals in het vorige hoofdstuk duidelijk werd, heeft een verschuiving plaatsgevonden in het denken over rouwen. Het doorlopen van fasen waarna kan worden afgerond, maakt plaats voor het doorwerken van verschillende taken (rouwarbeid), waarin een soort pendelbeweging zichtbaar wordt (dual model), met in het zicht het uiteindelijke kunnen herbergen van het verlies, terwijl het verdriet toch altijd weer in een bepaalde vorm kan terugkomen.

Rouwtaken

Rouwen is hard werk, rouwarbeid genoemd. Worden (1992) deelt deze arbeid op in verschillende taken. Keirse (2017) heeft het eerste deel van zijn nieuwste boek opgebouwd rondom deze taken. Ze geven goed weer wat mensen, die ernstig verlies meedragen, nodig hebben.

Wat mensen nodig hebben tijdens het werken aan hun rouw is verschillend per taak die wordt uitgevoerd. De taken worden hieronder kort genoemd. Daarna wordt ingegaan op de gevoelde behoefte van het onderhouden van banden met de persoon die verloren is.

De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien

Het is belangrijk om onder ogen te zien wat er werkelijk verloren is. Er is in het begin een soort verdoving, die nodig is en een waardevol doel dient. Het geeft je emoties de tijd om te aanvaarden wat je verstand al weet.

Fiddelaers-Jaspers heeft het over het overlevingsdeel, dat voorkomt dat je door het traumatisch verlies al te zeer overspoeld wordt (2017).

“En in het begin ben je vooral bezig om te beseffen dat het echt gebeurd is, en alle taken die daarbij horen. Daar moet je allemaal doorheen. En dat loopt allemaal door elkaar. Het is een heel heftig proces” (Noten, 2018).



Het duaal procesmodel laat zien dat mensen heen en weer pendelen tussen het hier en nu (in de werkelijkheid van het verlies) en het daar en toen (waar alles nog zo was als vroeger) (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014). Uiteindelijk zal het daar en toen niet meer zoveel bezocht worden. Dit model benoemt niet het blijven herinneren (rouwtaak 4) en het onderhouden van banden (verderop beschreven), maar sluit dit ook niet uit. “Waar het om gaat is dat we tijd nemen voor de pijn en tijd nemen om er niet meer mee bezig te zijn en afleiding zoeken” (Mönnink, 2015, p. 59). Beiden zijn nodig.

Wat mensen in deze rouwtaak ook nodig hebben, is informatie over wat er is gebeurd. Deze informatie zal regelmatig moeten worden herhaald, omdat in de eerste periode deze feiten nauwelijks doordringen (Keirse, 2017). Riet Fiddelaers-Jaspers zegt het zo: “Hoe ellendig de waarheid ook is, het is altijd beter om die te horen en te weten waar je aan toe bent” (2011, p. 87).

Ook is er de behoefte om meerdere keren het verhaal te vertellen. Dat helpt om het beeld stukje bij stukje compleet te zien worden. In het geval van overlijden van een geliefde is het voor deze taak belangrijk om afscheid te kunnen nemen van de overledene, zodat het minder moeilijk is om de werkelijkheid van de dood onder ogen te zien. In andere ernstige verliessituaties is het moeilijker om afscheid te nemen. Rituelen kunnen hierbij helpend zijn. Daarover later meer.

De pijn van het verlies ervaren

De pijn van het verlies kan niet worden voorkomen of verzwegen. Dit is iets waar de rouwende iets mee moet doen. Het moet worden ervaren.

Als dit niet gebeurt, kan dat zich jaren later alsnog wreken. Wanneer de pijn later opduikt, kan dat zijn in de vorm van overspannenheid of een ziekte. “En op dat moment is het niet meer zo vanzelfsprekend om het verband te zien met het eerdere verdriet. Bovendien bestaat de kans dat er niemand



meer is om aandacht te geven aan het verlies, omdat het lang geleden gebeurde” (Keirse, 2017, p. 32).

De pijn van het verlies kan zomaar de kop opsteken, zowel in de eerste dagen als na jaren. Het kan gebeuren, juist omdat iemand op bezoek komt en luistert. Die bezoeker moet dan niet schrikken en denken dat hij maar beter niet meer kan komen. Het is belangrijk om er te zijn, juist op die momenten dat de pijn van het verlies ervaren wordt.

Het is ook mogelijk dat verlies, dat in het verleden ligt en goede verzorging heeft gehad, na verloop van tijd opeens weer sterk de kop opsteekt wanneer er nieuw verlies geleden wordt. In het eerdergenoemde boekje van Leo Fijen (2011) vertelt Daan Westerink hoe ze door het verlies van haar al wat oudere vader volledig onderuitging en merkte hoe het raakte aan verlies dat ze als kind had ervaren. Rouwenden hebben het nodig om te snappen dat de heftigheid of frequentie van het ervaren van hun verlies beïnvloed wordt door mogelijke eerdere verliezen. Ook als dit andere verlies niet vergelijkbaar is, kan het oude verlies hierdoor hevig terugkomen. De nieuwe ervaring triggert de oude ervaring. “Een trigger is een ‘opgangbrenger’ van oud zeer dat onvoldoende verwerkt en tot rust gebracht is” (Mönnink, 2015, p. 378). Sabine Noten spreekt uitgebreid over terugkomend oud verlies in haar onderzoek ‘Stapeltjesverdriet’ (2009).

In onze huidige tijd lijkt het erop alsof we niet meer goed voorbereid zijn om moeilijke situaties te verdragen. “Het is een ernstig misverstand dat voor alle problemen een oplossing is. Als er echt geen oplossing is, . . . is het nodig dat we de moed hebben om dat te aanvaarden” (Van der Kooi-Dijkstra, 2004, p. 189). Wim ter Horst schrijft dat verdriet niet aanvaard hoeft te worden, maar bestreden moet worden (2007). Of er nu aanvaard of bestreden wordt, wanneer het verlies niet wordt aangenomen, om er iets mee te doen, dan gaat het een eigen leven leiden, wat op den duur negatieve gevolgen voor de gezondheid tot gevolg kan hebben.

Door bij mensen het onderwerp van het verdriet te noemen, kunnen we mensen helpen in deze taak om het verlies aan te nemen.



Aanpassen aan de wereld

Mensen met groot verlies spreken vaak over ‘voor’ en ‘na’. Dit gaat over het daar en toen en over het hier en nu. De wereld is veranderd en het is nodig om zich daaraan aan te passen. Die aanpassing vindt plaats in verschillende domeinen, schrijft Keirse (2017). Je moet nieuwe taken vervullen of een andere rol innemen. Een man moet opeens de was zelf doen. Een vrouw zal nooit moeder zijn en krijgt daarmee een andere rol. Een ander domein betreft de rouwende zelf. “Je moet ook een nieuw beeld van jezelf uitvinden. Je blijft het kind van je ouders of de vrouw van je man, ook als die niet meer leven, maar ben je nog wel dezelfde persoon”? (p. 47).

Het aanpassen is zoeken naar antwoorden. Het kan echter ook gebeuren dat er geen antwoorden komen, omdat die er niet zijn. Dan moet er worden aangepast aan een wereld waarin geen antwoorden zijn. Wim ter Horst (2007) spreekt in dit verband over het ‘leedgeving’, waarin voor het ‘leedfeit’ antwoorden worden gezocht, gevonden en weer verworpen. In dit proces, dat jaren kan duren, en waarin je kunt achterblijven zonder antwoorden, is langdurige begeleiding nodig en meestal van groot belang.

Herinneren en weer leren genieten

Leven met een groot verlies is uiteindelijk zowel omkijken als vooruitkijken. Het omkijken is herinneren. We kunnen de herinneringen niet wissen en er is ook niet de behoefte om dat deel van het leven te wissen uit het levensverhaal. Het is er juist deel van geworden. Wanneer we in gesprek zijn met mensen, willen ze vertellen, want het gaat om hun verhaal. Dat hoort bij het herinneren.

“Het is zo bijzonder om elkaar te ontmoeten. Je hebt allebei een verhaal. En hoe kan je elkaar ontmoeten als gelijke mensen. Wat is je verhaal? Ik ben nieuwsgierig, ik luister naar je, en ik blijf. Ontmoeten in de herberg” (Noten, 2018). Het verlies kan, door het in gesprekken steeds te herinneren en te vertellen, welkom geheten worden in het complete levensverhaal. In een herberg ben je welkom. Zo is het nodig het hele verhaal welkom te heten bij een ontmoeting in de herberg.



Helpen met het herinneren is meebouwen aan de indruk die de overleden persoon nalaat in het leven van de nabestaande. Verhalen uitwisselen helpt daarbij. Wanneer de relatie niet goed was, zoals vaak bij verlies door echtscheiding het geval is, kan het helpen de mooie dingen, die er misschien ook zijn, te noemen. “Je rouwt niet om de feiten of om de actuele details van de relatie, maar enkel om wat je je van de relatie herinnert” (Keirse, 2017).

Vooruitkijken is weer durven hopen. Leren genieten van het leven heeft te maken met het aangaan van nieuwe relaties en het zien van nieuwe perspectieven.

Banden onderhouden

Rouwen is niet loslaten, maar een andere manier van vasthouden (Keirse, 2017). Mensen die langer onderweg zijn met hun verlies, zijn aan het leren op een nieuwe manier vast te houden. Dat doen ze onder andere door herinneringen. Het kan ook met rituelen (een kaarsje, een bezoek aan een graf) of door het onderhouden van banden.

Herinneringen

Zoals hierboven in de rouwtaken al is beschreven, zijn herinneringen voor de meeste mensen die verlies meedragen belangrijk. Dit is vooral het geval wanneer langer wordt gerouwd. Herinneren wordt gedaan vanaf het eerste begin en blijft ook belangrijk na vele jaren. De rouwende blijft de behoefte hebben om te spreken over wat er is gebeurd of over wie of wat hij is kwijtgeraakt. Dit is een nieuwe manier van vasthouden.



Rituelen

Er zijn verschillende manieren van herinneren. Rituelen geven of onderhouden een gevoel van saamhorigheid en versterken het gevoel van erbij te horen. Rituelen kunnen worden ingezet wanneer “mensen hulp zoeken bij het afscheid nemen van een oude toestand” (Menken-Bekius, 2001, p. 34). Met een ritueel wordt een werkelijkheid present gesteld (p. 41). Een voorbeeld hiervan kan gezien worden in de viering van het Avondmaal, waar de werkelijkheid van het verzoenend offer van Christus present gesteld wordt door de symbolen van brood en wijn. Een foto en een kaarsje of het bezoek aan een graf stellen ook een werkelijkheid present en kan in gezamenlijkheid worden beleefd.

Bij sommige soorten verlies ontstaan rituelen vanzelf. Wanneer een bekende Nederlander ergens mee stopt, wordt dit in het nieuws genoemd en krijgt hij een afscheidsreceptie. In veel verliessituaties is er echter bijna geen geritualiseerd afscheid. “Hoe neem je afscheid van je borst die geamputeerd moet worden? Hoe neem je afscheid van je land als je moet vluchten? Hoe neem je afscheid van de al 30 jaar vertrouwde werkplek als je baas besloten heeft een kantoortuin te maken”? (Fiddelaers-Jaspers, 2011, p. 84).

Rituelen kunnen cultuurbepaald zijn, zoals rondom volwassen worden. De joodse Bar of Bat Witsa is bijvoorbeeld weer heel anders dan het katholieke vormsel. Er zijn ook veel ‘persoonlijke overgangen’ waarvoor geen formeel ritueel is ingesteld. “Er zijn veel persoonlijke gebeurtenissen waarbij er sprake is van afscheid en verlies, maar waarvoor geen speciale plek of aandacht is” (Van Wielink, Wilhelm, & Van Geelen-Merks, 2017, p. 113). Zij schrijven over rituelen in ‘enge’ zin, die gericht zijn op een specifiek thema van verlies (p. 115).

Het helpt om stil te staan bij wat verloren is of wat opgehouden is te bestaan en niet meer terugkomt, om dan terug te kijken (herinneren). Daar is vaak behoefte aan op speciale dagen, zoals een verjaardag of de dag dat ‘het gebeurde’. Daarbij kunnen rituelen helpen om dit verlies tastbaar te



maken en mogelijk te delen met anderen die dezelfde persoon of hetzelfde werk of dezelfde toekomst verloren zijn – de gezamenlijkheid die hierboven al genoemd is.

Onderhouden van banden

Dennis Klass (2018) heeft onderzoek gedaan naar ‘aanwezigheid in de rouw’ waarover nabestaanden vertellen. Hij noemt en classificeert op p. 163 verschillende manieren waarop mensen hun ervaringen beschrijven, zoals communicatie (illusie), abnormale ervaring (ingebeelde communicatie), ervaringen van verschijningen (gevoel van aanwezigheid) en voortdurende ontmoetingen (geestelijke verbondenheid). Hij onderscheidt daarbij aanwezigheid die welkom is, ongewenst is of neutraal is en concludeert dat de meesten de ervaringen als welkom ervaren.

Wie dit als pastoraal werker tegenkomt, doet er goed aan niet al te snel te oordelen maar eerst goed te luisteren. Een deel van deze ervaringen is niet abnormaal en geen teken van een (geestelijke) ziekte. Het is vaak een heel normale reactie van gezonde mensen (Keirse, 2017). Het blijft daarbij, naar mijn persoonlijke mening, van belang om samen met de ander te proberen te onderscheiden of de beschreven situaties spontaan en onverwacht gebeuren of dat deze ‘*continuing bond*’ bewust wordt opgezocht in de geestelijke wereld.²³ Dit onderscheid kan belangrijk zijn wanneer gezorgd wordt voor de gezondheid van het geestelijk leven van het gemeentelid.

Een makkelijk herkenbare variant van bovengenoemde ‘*continuing bond*’ is het betrekken van de overledene in gedachten of beslissingen. Veel mensen denken terug en zeggen dan: “Wat zou hij dit mooi gevonden hebben” of “Ik denk dat mijn moeder me nu zou adviseren om dit niet te doen”. Zo wordt de band met de overledene onderhouden omdat de verloren persoon altijd deel zal blijven uitmaken van het leven. In het tweewekelijks kerkelijk magazine van de Nederlands Gereformeerde Kerken en de Gereformeerde Kerken vrijgemaakt schrijft Ruud ter Beek hierover: “Naasten die sterven

²³ Vergelijk 1 Samuel 28:8 en verder.



laten een afdruk in ons achter. Ons geheugen zit vol herinneringen aan hen. We horen hun stem nog . . . Ze zijn er nog. Ze leven bij God, daar, maar zijn ook bij ons, hier” (2018, p. 6).

Zoals gezegd, is rouwen een andere manier van vasthouden. Dit betekent dat door het verlies bepaalde banden noodzakelijk worden losgemaakt en dat nieuwe banden worden aangegaan. De ‘*continuing bond*’ van Klass is hier eigenlijk meer een nieuwe band, die de vorige heeft vervangen. Het komt op hetzelfde neer: Het betekenisvolle dat verloren is, wordt geïntegreerd in het hier en nu. “Zo wordt het hele innerlijke leven herordend en weer opgebouwd opdat men zich weer toewenden kan naar buiten” (Van der Kooi-Dijkstra, 2004, p. 183).

Sabine Noten (2018) zegt hierover: “Vanuit het systeemdenken is het heel belangrijk dat iemand er mag zijn en mag blijven. Het helpt mensen ook om zo te denken: Wat zou hij hebben gedaan in deze situatie? En vaak weten mensen het ook en weten ze dus wat ze moeten doen. Het gaat om een zielsverbinding”.

“De relatie groeit verder na het sterven”, zegt Keirse verder (2017, p. 73). Door het verhaal keer op keer te vertellen, verandert en groeit het door de jaren heen. De relatie tussen overledene en nabestaande ontwikkelt zich. Dit hoort bij het herbergen van het verlies en bij het opnieuw leren genieten. In het boek van Keirse zijn deze twee begrippen in hoofdstuk zes bij elkaar gebracht: “Herinneren en weer leren genieten” (2017).

“Als een volwassene sterft, kun je terugkijken op een leven. Als een kindje sterft, zie je alleen een toekomst die er nooit zal zijn” (p. 73).

Wanneer het verlies niet gaat over een persoon die overleden is, maar bijvoorbeeld over een on vervulde kinderwens, zijn er helemaal geen herinneringen om mee te leven. In een blog op de website “Lazarus” vertelt Rolinka Klein-Kranenburg: “Maar wat als er geen leven was? Geen naam geklonken heeft? Geen geboortedatum en geen sterfdatum is? Maar wel



afscheid, rouw en verdriet om iets wat er nooit zal zijn?” (2016). Onderweg zijn met zo’n verlies kan in dat geval extra moeilijk zijn.

Kennis is nodig

Manu Keirse schrijft onder het kopje “Meer weten helpt” dat er eindeloos veel vragen zijn rondom verlies en verdriet. “Wat betekent het echt iemand te verliezen? Is het verdriet altijd hetzelfde? Is het gelijk voor iedereen? Hoe lang duurt het? Hoe lang mag het duren? Wat als iemand zegt dat hij nog altijd de aanwezigheid van de andere voelt? Is dat normaal?” (Keirse, 2017, p. 15).

Alleen al om te kunnen luisteren naar iemand, ook na een jaar of langer, is kennis nodig. Want luisteren is moeilijk! Echt luisteren vraagt om inleven, stil zijn, jezelf inhouden, begrijpen wat er gezegd wordt, weten wanneer je moet doorvragen, weten wanneer stilte een belangrijke rol speelt. Het verhaal dat wordt verteld, “bestaat uit feiten, ervaringen en gevoelens. Vaak is dat ook de volgorde” (Dijkstra, 2007, p. 108) en is luisteren belangrijk om te wachten tot ook de gevoelens aan de beurt zijn gekomen.

Wanneer mensen langer onderweg zijn met hun rouw, en er geen verandering lijkt te zijn, is kennis belangrijk om vol te kunnen houden. We voelen ons misschien onzeker en willen dan misschien met oplossingen komen. We willen iets doen omdat het luisteren zo moeilijk is. “Wat ik adviseer om te gaan doen is, voordat je ergens naar toe gaat, bepaalde hoofdstukken lezen en herlezen. Want de spontane reactie is, dat we allerlei willen doen vanuit onveiligheid om te luisteren naar intens verdriet. Want zo’n intens verdriet, waar geen beweging in zit, dat is heel beangstigend hè?” (Keirse, 2018).

Wanneer een familie in rouw is, brengt de dood van één persoon een aantal ontwrichtingen op gang. Het is belangrijk om dit te begrijpen. Opeens is er



een echtgenote weg en tegelijkertijd voor drie kinderen een moeder. “Als vier kinderen hun moeder begraven, ook uit diezelfde vrouw die wordt begraven, dat is niet dezelfde moeder voor die vier kinderen” (Keirse, 2018). Ieder lid van de familie heeft een andere relatie met de persoon en dus iemand anders verloren.

Om hier goed mee om te kunnen gaan, zijn er drie opdrachten voor de familie (Keirse, 2002). De eerste opdracht geldt voor de eerste periode, namelijk het herstellen van de stabiliteit in dit gezin. De tweede opdracht heeft te maken met het onder ogen zien van het verlies. Dit is hierboven besproken bij de rouwtaken. De derde opdracht is een lange-termijn opdracht, waarbij blijvende aandacht van anderen nodig is. Dit is het ondersteunen van ieder lid van het gezin om opnieuw te groeien. “Een confrontatie met nieuwe ervaringen nodigt uit om te groeien” (p. 104). Daarbij dient voor iedereen aandacht te zijn. Het hoeft en kan niet allemaal binnen een paar jaar op orde zijn. “Een gezin staat als het ware voor de opdracht om het gezinsverhaal te herschrijven . . . Men heeft de tijd om het als gezin uit te werken” (p. 106).

Blijven

Blijven heeft meerdere betekenissen. Het heeft te maken met langdurig naast mensen blijven staan in hun verlies, ook als na jaren je eigen leven weer volledig draait zoals voorheen maar de ander, die onderweg is met het verlies, je presentie nog steeds nodig heeft. Volgens Wim ter Horst (2007) is eenzaamheid de eerste klacht van mensen die lijden vanwege verlies. “Iedereen laat me in de steek” (p. 15).

Blijven betekent ook dat je niet weggaat wanneer de ander huilt of boos wordt en wanneer de beleving van de ander je diep raakt in je eigen gevoel en raakt aan je eigen verlies.



In mijn interview met Sabine Noten (2018) vertelde ze het volgende over blijven. “Je moet dus ook uitkijken of je niet te voorzichtig wordt. Als medemens kan je present zijn, blijven en luisteren. Ook als het verlies zo groot is, kan je blijven. Denk niet dat als je een verliestrauma hebt, dat je vastloopt. Nee, als je een liefdevolle omgeving hebt en je mensen hebt die er kunnen zijn en je erkenning krijgt, hoeft het niet zo te zijn dat je vastloopt en naar een therapeut moet.”

Rouw is niet iets dat zomaar overgaat. Er blijft vaak behoefte om terug te gaan (herinneren) en om afleiding te zoeken. Daarbij zijn aandacht en erkenning nodig waarbij de luisterende mens durft te blijven, ook wanneer het moeilijk wordt. Daarbij is een liefdevolle omgeving nodig, waarin de rouwende mag zijn. Ook is er de behoefte om het verhaal te blijven vertellen, waardoor het levensverhaal van de mens onderweg zijn nieuwe vorm mag aannemen. Er zijn jaarlijks terugkerende data met bijbehorende rituelen die vaak graag samen met anderen worden beleefd.

Nu het theoretisch kader is opgezet, ga ik verder met een praktijkonderzoek. Wat zien we bij mensen die al langer onderweg zijn met een ernstig verlies als het gaat om deze noden en behoeften?

3

Verhalen uit de praktijk

In de vorige hoofdstukken werd vanuit de literatuur zichtbaar wat mensen, die onderweg zijn met hun verlies, nodig hebben. Het is nu tijd om te luisteren naar wat de mensen zelf zeggen, wanneer ze vertellen over hun verlies en hun noden. Hiermee zoek ik antwoord op vraag 3 – Wat hebben mensen, die langdurig rouwen, nodig volgens verhalen uit de praktijk?

Praktisch onderzoek

Voordat ik vraag 3 ga beantwoorden, beschrijf ik het uitgevoerde praktisch onderzoek, verantwoord ik gemaakte keuzen en vertel ik over de resultaten.

Naast mijn theoretisch onderzoek, waarvan de resultaten in hoofdstuk 1 en 2 zijn beschreven, heb ik ook een praktisch onderzoek gedaan. Dit onderzoek bestond uit een kwalitatief onderzoek. Dit is een onderzoeksmethode waarbij het (diepte)interview het belangrijkste instrument is om gegevens te verzamelen. Ik heb gekozen voor zes interviews met mensen die al wat langer onderweg zijn met hun verlies. Er is geen “juiste methode” maar wel de “beste oplossing” (Verhoeven, 2011, p. 160). Mijn keuze voor aantal en soort interviews wordt hieronder verantwoord. Daarna beantwoord ik deelvraag 3.



Even voorstellen

Iedere deelnemer wilde graag anoniem blijven en heeft een andere naam opgegeven. Ik stel ze kort aan u voor.

Interview 1 *

Mijn dochters, twee meisjes, waren zeven en vier jaar oud toen hun moeder na drie jaar ziekte overleed. Het verlies heeft mij tot iemand heel anders gemaakt. Mijn werk, mijn huishouden en de gastouderopvang voor de kinderen, dat was de structuur die me op de been hield.

Barend, 48. Verloor 11 jaar geleden zijn vrouw.

Interview 3

Hij kroop onder de auto om zijn bal te pakken. De chauffeur vertelde later dat ze dacht dat ze over een voetbal gereden was. Maar dat was mijn zoon. Ik ben twee jaar lang elke nacht eruit geweest. Elke nacht huilen tot God.

Rein, 53. Verloor 12 jaar geleden zijn zoon.

Interview 5

De twee jonge agenten aan de deur vergisten zich in de naam. Even voelde het alsof we ze allebei kwijt waren. Na de begrafenis was er veel praktische hulp. Dat was fijn. Maar daarna, dat hebben we echt gemist. Er is dan niemand die zegt: Hoe gaat het nou met je?

Jos en Susan, begin 60. Verloren vier jaar geleden hun zoon.

Interview 2

Hij was zeven jaar. Onbezorgd speelde hij op een springkussen, totdat hij viel. Hij raakte direct in een diep coma waaruit hij nooit meer wakker is geworden. Het eerste jaar was moeilijk. Het tweede jaar moeilijker. Dit derde jaar is het moeilijker dan ooit.

Johanna, 41. Verloor 3 jaar geleden haar zoon.

Interview 4 *

Ik had nooit gedacht dat ik zou scheiden. Ik denk dat het inderdaad ook met rouw te maken heeft. Daar had ik helemaal niet bij stilgestaan. Mijn geloof en mijn kinderen, dat heeft me heel veel geholpen.

Herman, 42. Verloor zijn vrouw in echtscheiding.

Interview 6 *

Na maanden van medische onderzoeken kwam het gesprek. Toen hoorden we dat we samen nooit kinderen zouden hebben. Ik was ontzettend verdrietig en heb een paar weken niet gewerkt. Ik ervaar het als een eenzaam verdriet, waarin ik heb geleerd om heel dicht bij mezelf te blijven. Ook al heeft iemand anders precies hetzelfde meegemaakt, dit is zó persoonlijk.

Eva, 28. Onvervulde kinderwens.

** De interviews met een sterretje betreffen mensen die lid zijn (geweest) van de GKV.*



Verantwoording

Hieronder volgt de verantwoording van keuzes die ik heb gemaakt met betrekking tot dit praktisch onderzoek. Eerst leg ik uit hoe mijn keuze voor deze zes mensen tot stand is gekomen. De gekozen onderzoeksmethode wordt toegelicht en hoe uit de gesprekken een aantal antwoorden gevonden zijn op de deelvragen. Ook de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek worden besproken.

De deelnemers

De deelnemers aan de interviews zijn volwassenen die al wat langer onderweg zijn met een groot verlies, dat ze als volwassene hebben ervaren. Zij waren bereid om betrokken te worden bij dit onderzoek. Dat vraagt veel moed, waarvoor ik hen erg dankbaar ben. Ze zijn allemaal heel open geweest in het vertellen van hun verhaal. Ze hebben verteld over hun verlies, over wat ze nodig hebben gehad tijdens het dragen van dat verlies, over de zorg die ze vanuit hun kerkelijke gemeente hebben ontvangen tijdens hun periode van rouw en over hun verwachtingen over zorg vanuit hun kerkelijke gemeente.

Onderscheid

Op de vorige pagina zijn ze al genoemd (pseudoniem) en voorgesteld. Ik heb ervoor gekozen om geen onderscheid te maken met betrekking tot geslacht, kerkelijke achtergrond of soort verlies. Ieder mens reageert anders op verlies, afhankelijk van veel verschillende factoren. Het verschil dat gemaakt wordt door geslacht of kerkelijke achtergrond of soort verlies speelt daarin een minder grote rol. Mijn keuze om op basis van deze criteria geen onderscheid te maken, licht ik hieronder toe. Waarom is verschil maken in geslacht, kerk of soort verlies bij de rouwenden niet belangrijk voor mijn onderzoek?

Over het verschil tussen het rouwen van man of vrouw bij het verliezen van een partner zeggen Zonneberg-Smeenge en De Vries: “Zowel vrouwen als



mannen voelen veel pijn en verdriet en geven blijk van een intens verlangen naar hun overleden partner. Beide geslachten ervaren voornamelijk dezelfde gevoelens, emoties en uitdagingen” (2000, p. 105). De kern bij alle deelnemers gaat over betekenisvol verlies en wat nodig is voor het kunnen dragen hiervan en welke pastorale zorg daarbij is ervaren.

Elk verlies is anders. Jerry Sittser zegt: “Verlies is verlies, ongeacht de omstandigheden. Alle verliezen zijn erg, alleen op verschillende manieren. Elk verlies staat op zichzelf en veroorzaakt een unieke pijn” (2005, p. 25). Hoe op deze unieke pijn gereageerd wordt kan onderscheiden worden, maar het is voor dit onderzoek niet nodig. Manu Keirse somt een indrukwekkende lijst op van allerlei verschillende soorten verlies, door overlijden of anders, extern en zichtbaar of “intern, waardoor iets sterft binnen in je” (2017, p. 8). “De rouw om zulke verliezen wordt nog zwaarder door onbegrip, schaamte of gewoon door gebrek aan aandacht” (p. 9). In mijn interview met Manu Keirse zei hij: “Ik zou het onderscheid ook niet maken” en “Iedereen moet die rouwarbeid en die rouwtaken door” (2018).

De mensen

Voor het verkrijgen van de benodigde gegevens (data) heb ik gekozen voor interviews. Waarom interviews en wat voor soort interviews wordt besproken onder het kopje ‘De gekozen onderzoeksmethode’.

Na zes interviews trad in de gesprekken over de nood, de ontvangen zorg en de verwachtingen een verzadigingspunt op. “Dat betekent dat er geen echt nieuwe informatie meer werd gehoord” (Verhoeven, 2011, p. 229). Als ik nog dertig gesprekken zou voeren, zou ieder gesprek anders zijn. Tegelijk merkte ik na zes gesprekken op dat er veel herhaling was, vooral waar het data voor mijn onderzoeksvragen betrof.

Drie van de deelnemers (zie de lijst op pagina 52) ben ik ergens in mijn leven tegengekomen. Nadat ik vertelde over mijn onderzoek bleken ze bereid om aan een interview deel te nemen. De andere drie zijn lid (of lid geweest) van de Gereformeerde Kerk vrijgemaakt.



Het eerste contact is altijd gelegd door iemand die bekend was voor de deelnemer. Was ik dat niet zelf, dan nam ik pas na dit eerste contact zelf contact met hen op. Na een eerste gesprek, soms per telefoon en soms 'live', hebben de deelnemers een brief gekregen met een uitnodiging en de voorwaarden voor het interview. Deze brief is te vinden in bijlage 1. Vlak voor het interview ontvingen ze een tweede brief, met daarin de hoofdlijn van het interview en de vragen die als basis zouden dienen van het interview. Deze brief is te vinden in bijlage 2.

De populatie

Bij de groep van zes deelnemers is één echtpaar samen geïnterviewd. De anderen zijn individueel geïnterviewd. Drie van de deelnemers zijn verbonden (geweest) met de Gereformeerde Kerk vrijgemaakt. Van de zes deelnemers hebben drie van hen een kind verloren en een van hen zijn vrouw. Een echtpaar draagt verlies vanwege ongewenste kinderloosheid en een man is gescheiden.

In de gemeente van de opdrachtgever hebben, voor zover bekend, twee echtparen tezamen drie kinderen verloren. Daarmee hebben zeven anderen een broer of zus verloren. Het verlies van een partner, verlies door echtscheiding en een on vervulde kinderwens komen in de gemeente ook voor. De zes deelnemers van mijn onderzoek vertegenwoordigen ieder op een eigen manier deze groep van "mensen die langer rouwen" en zijn daarmee een veelkleurige vertegenwoordiging van de gemeente van de opdrachtgever.

Er zijn in die gemeente ook relatief veel volwassenen die als kind of als adolescent een ouder zijn kwijtgeraakt – bijna twintig van in totaal 250 leden. Het gaat hier om verlies dat als kind geleden is. Deze doelgroep valt buiten mijn onderzoek. Ik verwijs op deze plaats graag naar het mooie onderzoek dat een medestudent vorig jaar heeft afgerond (Dankers, 2017), met de titel: "Na zo lang nog. Over pastorale zorg aan volwassenen met jong ouderverlies". Het is te vinden op de HBO kennisbank. Zie hiervoor de geraadpleegde websites in de bibliografie.



De zorg voor mensen die langer onderweg zijn met hun verlies – welk verlies dat ook is – komt in grote lijnen overeen. In de aanbevelingen zal het ook niet nodig zijn onderscheid te maken tussen het ene of het andere verlies. Uit het onderzoek zal blijken dat wat de mensen nodig hebben, ongeacht hun verlies, veel overeenkomsten vertoont. Manu Keirse zei hierover: “Als ik een algemene regel zou moeten geven: Wat hebben mensen nodig? Wat mensen nodig hebben is mensen met kennis, die weten van verdriet. Want dát is het grote probleem in onze samenleving, dat de meeste mensen zeer weinig weten over verdriet en hoe je daarmee kunt omgaan” (2018).

De opdrachtgever en ik hebben over de keuze voor deze deelnemers overleg gehad. Het gaat om ernstig verlies met gevolgen op lange termijn. Omdat de zes respondenten breed en duidelijk de gemeente vertegenwoordigen, is geconcludeerd dat de gekozen groep deelnemers relevant is voor het onderzoeken van welke zorg gewenst is voor de noden en behoeften van deze mensen. Het is mogelijk om op basis hiervan tot zinvolle aanbevelingen te komen voor de pastorale zorg voor deze mensen.

Betrouwbaarheid en validiteit

De interviews met de zes deelnemers zijn opgenomen. Deze opnamen zijn letterlijk uitgewerkt (verbatim transcript). De transcripten van de drie experts²⁴ en de transcripten van de zes deelnemers zijn ingeleverd bij de CHE. Om privacyoverwegingen zijn ze niet opgenomen in dit document.

De deelnemers hebben het transcript ontvangen en doorgelezen. Op basis daarvan hebben ze de volgende drie vragen beantwoord.

1. Hoe komt de uitwerking van het interview op je over?
2. Hoe is de vraag wat je nodig had en hebt in het dragen van je verlies ter sprake gekomen?

²⁴ De gesprekken met de experts zijn ook opgenomen en uitgewerkt. Hun citaten zijn zowel in het theoretisch deel als in het praktisch deel van het onderzoek verwerkt.



3. Hoe is de vraag over de zorg van het pastoraat voor je noden en je verdere verwachtingen ter sprake gekomen?

Hierop is door iedereen gereageerd. Behalve aanpassingen in gehanteerde namen of pseudoniemen hoefden geen andere wijzigingen te worden gemaakt. De thema's genoemd in vraag 2 en 3 waren volgens hen allemaal goed ter sprake gekomen.

Nel Verhoeven (2011, pp. 194, 196) schrijft dat de betrouwbaarheid van een onderzoek afhankelijk is van de hoeveelheid toevallige fouten en de validiteit van het aantal systematische fouten. Of een onderzoek vrij is van systematische fouten beoordeel je pas nadat de betrouwbaarheid is vastgesteld. Je kijkt zo naar de echtheid, het waarheidsgehalte van het onderzoek.

Wanneer het onderzoek herhaalbaar is, kan het betrouwbaar worden genoemd. Wanneer zes andere mensen met andere achtergronden en andere verlieservaringen dezelfde vragen worden gesteld, is te verwachten dat de resultaten vergelijkbaar zullen zijn, omdat na de zes interviews niet veel nieuwe informatie meer naar boven kwam dat relevant is voor dit onderzoek.

De betrouwbaarheid van dit onderzoek wordt verder versterkt doordat de verbatim transcripten (voor de CHE) meegeleverd zijn, controleerbaar zijn en de grote verscheidenheid van de deelnemers aan het interview goed beschreven is. Praktijk en theorie zijn duidelijk verbonden. De bevindingen uit het theoretisch kader zijn terug te vinden in de uitwerkingen van het praktisch onderzoek.

Bij validiteit is generaliseerbaarheid van belang. Bij kwalitatief onderzoek is statistische generaliseerbaarheid niet zo belangrijk, maar inhoudelijke generaliseerbaarheid is dat wel. Ofwel, in welke mate gelden de conclusies in soortgelijke situaties. Die generaliseerbaarheid wordt onder meer verkregen door de werkelijkheid zo veel mogelijk intact te laten (Verhoeven, 2011, p. 320).



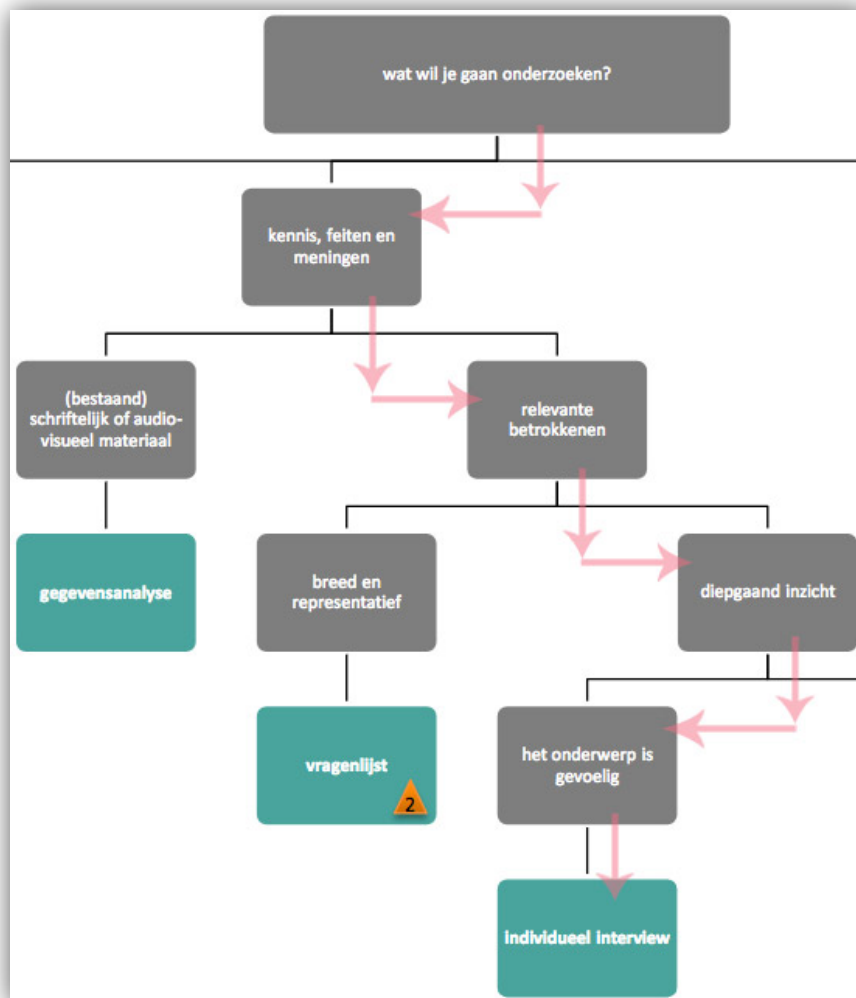
Er is in mijn onderzoek sprake van begripsvaliditeit (p. 199), wat betekent dat ik kan meten wat ik wil weten. ‘Aandacht’, ‘begrip’ en ‘verbondenheid’ zijn wellicht niet zo helder als centimeters en grammen, maar ik kan met deze eenheden de noden en verlangens meten. Ze leveren duidelijk antwoorden op.

Het thema verlies en rouw raakt me persoonlijk. Dit brengt het risico mee dat ik niet voldoende afstand bewaar. Ik heb zorgvuldigheid betracht door vooraf de interviewstructuur op te stellen, waarmee de kans op sturen werd verkleind. De valkuil om de rol als pastor op me te nemen, kon ik beperken door vooraf duidelijk te maken dat ik als onderzoeker de vragen zou gaan stellen. Dit is goed gegaan. In enkele gevallen zijn afspraken gemaakt om verder te kunnen praten.



De gekozen onderzoeksmethode

Voor het verkrijgen van informatie is gekozen voor het individuele interview. Mijn keuze voor deze methode is gebaseerd op het onderstaande keuzeschema.²⁵



Afbeelding 1: Keuzeschema onderzoek

²⁵ Dit keuzeschema staat op de Website Theologisch onderzoek, toegankelijk voor theologiestudenten van de CHE.



De keuzes die ik gemaakt heb in dit schema, leiden tot een individueel interview. Dit kan diepgaand inzicht opleveren over een gevoelig onderwerp.

Baarda, De Goede en Teunissen (2009) onderscheiden drie onderzoekstypen, te weten het beschrijvend onderzoek, het explorerend onderzoek en het toetsend onderzoek. Ik hanteer het beschrijvende onderzoek, omdat ik “de aard of de kenmerken van onderzoeksverschijnselen” wil onderzoeken (p. 90).

Dit interview kan op verschillende manieren worden afgenomen. Ik heb gekozen voor het halfgestructureerde interview. Bij een gestructureerd interview staan alle vragen vooraf vast. Dat vond ik niet passen, omdat elke verliessituatie zo verschillend is.

Bij een halfgestructureerd interview zijn enkele vragen en onderwerpen vooraf opgeschreven. Die vragen dienen dan als leidraad voor het gesprek zodat zo min mogelijk gestuurd wordt en meer gevolgd kan worden. Zo is er “alle ruimte voor de eigen inbreng van de respondent” (Verhoeven, 2011, p. 150). Hier liggen “de belangrijkste vragen en in principe ook de volgorde vast. De ‘doorvragen’ liggen meestal niet vast” (Baarda, De Goede, & Teunissen, 2009, p. 235). Welk effect dit heeft op de betrouwbaarheid, is hierboven al besproken. Als onderzoeker heb ik me hierdoor flexibel op kunnen stellen en kunnen inspelen op de situatie.

De vragen die ik heb opgesteld als basis voor de gesprekken zijn concreet, meten wat ik wil weten, sturen de respondent niet en zijn niet te lang maar overzichtelijk (Verhoeven, 2011, p.168). Zie voor deze vragen bijlage 3. De opdrachtgever kreeg de vragen vooraf te zien en vond sommigen ervan iets te open geformuleerd. Waar van toepassing heb ik dat aangepast. Verder zei hij: “Het zijn wel de vragen waar het om gaat en waar we graag antwoord op willen”.



De verwerking van de resultaten

De grote hoeveelheid tekst uit de interviews (ruim zeventig pagina's), ofwel de kwalitatieve gegevens, zijn gecodeerd of gelabeld. Dit is "het van een naam, omschrijving of andere code voorzien van de tekstfragmenten" (Baarda, De Goede, & Teunissen, 2009, p. 318). In de uitgewerkte interviews zijn woorden en woordgroepjes van een kleur voorzien. Elke kleur vertegenwoordigt een hoofdthema of hoofdcategorie. De zinnen waarin een code is aangebracht zijn overgezet naar een codeboek en onderverdeeld in subthema's.

In navolging van Baarda zijn sommige labels ook voorzien van een (+) of een (-), waarmee het onderscheid gemaakt wordt tussen een positieve dan wel negatieve variant van dat label (p. 319).

Coderen en onderverdelen in hoofd- en subthema's helpt in het onderzoek om de grote hoeveelheid data te structureren en inzichtelijk te maken, zodat een helder beeld verschijnt. "We zoeken naar een bepaalde structuur in de data. We toetsen geen van tevoren opgestelde theorie" (Verhoeven, 2011, p. 302).

Verdere toelichting over dit proces van coderen is te vinden op de volgende pagina's in de inleiding op het codeboek.



Inleiding op het codeboek

De gesprekken zijn letterlijk uitgewerkt – een verbatim transcript. Na het uitwerken zijn ze gecodeerd. Dat is als volgt gegaan.

Vanuit de hoofdvraag en deelvragen zijn een aantal voor de hand liggende hoofdthema's naar voren gekomen, namelijk 'nood', 'verwachting' en 'zorg'. Met deze thema's in het achterhoofd heb ik de interviewvragen opgesteld en de gesprekken gevoerd.

Tijdens het uitwerken van deze gesprekken kwamen vele subthema's naar voren, zoals bijvoorbeeld 'aandacht' en 'luisteren'. De subthema's (of subcategorieën) heb ik overzichtelijk ondergebracht onder de genoemde hoofdthema's (of hoofdcategorieën). Sommige subthema's komen terug onder meer dan één hoofdthema, zoals bijvoorbeeld 'aandacht', die zowel bij nood als bij verwachtingen voorkomt.

Elke hoofdcategorie heeft een kleur gekregen.

De noden van de mens die langer rouwt.	Geel
--	------

De verwachtingen die ze hebben van de gemeente.	Groen
---	-------

(Het initiatief voor) zorg die ontvangen is vanuit hun gemeente.	Blauw
--	-------

In hoofdstuk 3 – op p. 53 – is verantwoord welke deelnemers ik gekozen heb en hoe de interviews zijn ingedeeld en opgesteld. Daarin zijn deze drie hoofdthema's al terug te vinden. Hieronder staat de tekst nog een keer herhaald.



Ze hebben verteld over hun verlies, over wat ze **nodig** hebben gehad tijdens het dragen van dat verlies, over de **zorg** die ze vanuit hun kerkelijke gemeente hebben ontvangen tijdens hun periode van rouw en over hun **verwachtingen** over zorg vanuit hun kerkelijke gemeente.

Op basis hiervan ben ik in de interviews gaan markeren (zie bijlage 6), waarbij ik ben begonnen met drie interviews. Complete zinnen of zinsdelen van de gemarkeerde teksten heb ik onder de juiste subthema's bij elkaar geplaatst, met verwijzingen naar het interview waar het citaat uit komt. Dat resulteerde in een codeboek. Daarna zijn de andere drie interviews op gelijke wijze verwerkt.

In alle zes interviews zijn, naast de kleurcodering van de drie hoofdthema's, ook een aantal belangrijke uitspraken gemarkeerd die wijzen op wat het grote verlies met de deelnemer heeft gedaan. Dit is gemarkeerd door die tekst **rood en vet** te maken. Deze uitspraken zijn ook gebruikt in de beantwoording van deelvragen in hoofdstukken 3, 4 en 5. Enkele van die uitspraken zijn letterlijk in die hoofdstukken geciteerd.

Het resultaat van het coderen is verwerkt in een codeboek en als basis gebruikt voor het uitwerken van de interviews.

Opbrengst van het onderzoek

Interviews en codeboek

De gegevens die uit de interviews zijn voortgekomen en systematisch in het codeboek staan verwerkt, stellen me in staat om naar gelijkenissen en verschillen te kijken. Het ene verhaal helpt me om het andere weer beter te begrijpen.



Door deze zes interviews, waarin mannen en vrouwen vertellen over verlies van mensen, huwelijk of droom, heb ik een volledig en ook genuanceerd zicht gekregen op de noden en verwachtingen van mensen die langer onderweg zijn met hun verlies. Het codeboek en de analyse ervan hieronder hebben gediend als basis voor het schrijven van de hoofdstukken 3 tot en met 5, deelvragen beantwoord vanuit het praktisch onderzoek.

Analyse

Aandacht is voor alle zes deelnemers een sterk gevoelde nood (21 keer). Ook bij de verwachtingen komt deze nog acht keer voor. Het gaat om spontaniteit, even een vriendelijk woord of een aanraking, zodat je weet dat je er nog toe doet. Begrepen worden (nog drie) speelt een grote rol.

Andere belangrijke daaraan gerelateerde subthema's zijn contact, luisteren en blijven (21 keer). Niet weglopen, in de kou laten staan, niet op de langere duur negeren of contact vermijden. Hier hoort ook vriendschap bij (vier keer).

Bij de noden is zorgvuldigheid genoemd, zowel in de wijze waarop ze benaderd worden als in oplettendheid voor tekenen van nood, van henzelf of andere betrokkenen (drie keer).

Er wordt zeven keer gesproken over verzorging. De nood wordt gezien als een wond, een pijn die extra zorg nodig heeft. Herinneren (vijf keer) helpt, want ze willen er graag over blijven praten!

Het valt ook op dat de verwachtingen anders zijn dan de noden. De nood is er wel, maar men wil zich niet opdringen. Er is vaak begrip voor de ander, voor wie het wel heel moeilijk moet zijn om langs te komen, te luisteren, te blijven.

De zorg die werd geboden, en met name het initiatief dat daarin genomen werd, levert andere interessante gegevens op. Er wordt graag positief gesproken over de kerkelijke gemeente. Dat betreft zorg vanuit de kerk in



het begin (negentien keer). Later, wanneer de zorg is afgenomen, wordt ook positief gesproken, maar wel duidelijk minder (dertien keer). Er zijn tien keer negatieve uitspraken gedaan over de kerk, waarvan slechts een keer voor de beginperiode, en negen keer nadat ervaren werd dat de aandacht was afgezwakt.

Er is ook positief gesproken over initiatief voor zorg die komt van anderen (een keer in het begin, en een opmerking over later). Zelf wordt ook initiatief getoond. Alleen een beetje in het begin (twee keer). Later neemt dat af (één keer genoemd). Het initiatief wordt duidelijk verwacht vanuit de kerkelijke gemeenschap.

De praktijk over wat mensen nodig hebben

Na deze inleiding over het onderzoek zelf, wil ik in dit hoofdstuk de mens die onderweg is met verlies vragen wat hij onderweg nodig heeft. Dit doe ik om antwoorden te vinden voor deelvraag 3. Het onderstaande is het resultaat van wat er uit de interviews is gekomen. Tussen de tekst staan citaten van de deelnemers van de interviews met interviewnummer, of citaten van anderen met bronverwijzing.

Een luisterend oor

Iemand die luistert. Hij hoeft niet veel te zeggen. Iemand die de tijd heeft om bij je te gaan zitten en naar je verhaal te luisteren. Het is fijn als je vrienden hebt of familie die komen luisteren.

Wie ernstig verlies meedraagt, heeft mensen nodig die echt kunnen luisteren. Niet alleen de eerste maanden maar ook nog zo af en toe na vele jaren. Wanneer het verlies zomaar weer even levensgroot aanwezig is. Op herinneringsdagen. Manu Keirse zegt: “Wat men moet doen is: Luisteren naar het verhaal van mensen. En als men goed geluisterd heeft, wat moet



men dan doen? Luisteren. En als wij nog eens geluisterd hebben, wat moeten we dan doen? Nog eens luisteren.” (2018).

☞ Het is nodig om een goed pastoraal team op te zetten van mensen die getraind zijn om te luisteren en soms wijze woorden te spreken, die empatisch zijn, die een arm om iemand heen kunnen slaan en ook wat vragen kunnen stellen. ☞

Jos, 62 jaar. Verloor vier jaar geleden zijn zoon. (Interview 5)

Het is minstens even belangrijk wanneer dit luisterend oor vanuit de kerkelijke gemeente wordt aangeboden. In sommige kerken klagen leden dat ‘de kerk nooit langs komt’, terwijl er wel bezoek van gemeenteleden over de vloer komt. Wat ze bedoelen is dat de dominee niet is geweest. Waar het hier in deze gevallen over gaat, is de rol die de pastor of ouderling of predikant (als ambtsdrager) heeft. “Meer dan anderen is de pastor voor het gevoel van veel mensen de vertegenwoordiger van God, van het christendom en van de kerk” (Ganzevoort & Visser, 2014, p. 32).

Aandacht

Mensen die verlies dragen, willen niet alleen gehoord maar ook gezien worden. Ze hebben het meer nodig dan anders. En tegelijkertijd merken ze dat sommigen hen ontlopen, waardoor ze juist minder aandacht krijgen.

☞ Ik had er wel behoefte aan dat ze me zagen staan. Dat was zelfs weg. ☞
Barend, 48 jaar. Verloor 11 jaar geleden zijn vrouw. (Interview 1).

De aandacht dient gericht te zijn op het verhaal van de persoon die verlies draagt. Wanneer mensen die langskomen over hun eigen ervaringen vertellen, is de aandacht van richting veranderd. Het gaat opeens niet meer over die ander. De mens die rouwt voelt zich opeens niet meer gezien. Onbevangen luisteren is luisteren zonder ‘bezet’ te zijn met eigen ervaringen, ideeën of oordelen (Dijkstra, 2007).



☞ *Mensen komen met verhalen van, o maar dat heb ik ook meegemaakt ... Ja, daar heb je helemaal geen boodschap aan. Dat bedoelen mensen natuurlijk heel goed, van, ik herken het of ik leef met je mee. Maar het effect is eigenlijk dat je je niet gezien voelt.* ☞

Eva, 28 jaar. Onvervulde kinderwens. (Interview 6).

Die behoefte aan aandacht is er niet alleen in de eerste maanden. Die neemt niet af na een jaar of twee. Deze behoefte is blijvend want het verlies is blijvend. Het is na twee of drie jaar nog niet zomaar over. Uiterlijk lijkt het of alles weer in orde is, want het leven gaat door. Maar de behoefte aan aandacht voor het verlies blijft, ook al kan de vorm waarin en de frequentie waarmee de aandacht gegeven wordt veranderen.

☞ *Dat er gewoon een keer in de zoveel tijd toch even bezoek is. En het mooiste zou ik vinden in de maand dat hij stierf, of net voor die maand of net erna ... Maar gewoon even dat de ouderling er is. En dat heb ik al tien jaar niet gehad.* ☞

Rein, 53 jaar. Verloor twaalf jaar geleden zijn zoon. (Interview 3).

Blijven

Omdat het verlies blijft, is er behoefte aan blijvende aandacht, blijvend contact. Trouw zijn en die weg blijven gaan naar de mens die verlies draagt, maand na maand, jaar na jaar, wanneer hij dat nodig heeft, dat is niet makkelijk. Maar het wordt wel ervaren als een behoefte.

☞ *Ik moet zeggen: Hoe hij het deed was wat minder, maar hij was heel trouw.* ☞

Johanna, 41 jaar. Verloor drie jaar geleden haar zoon. (Interview 2).

Blijven betekent voor mensen dat ze gezien worden. Dat ze er nog toe doen. Dat hoeft niet altijd met een uitgebreid bezoek. Het kan eenvoudig tot uitdrukking worden gebracht door een gebaar, even wat aandacht, een glimlach of een ansichtkaart. Dat wordt door de geïnterviewden als behoefte omschreven.



☞ *Dus mijn behoefte is zeker wel, ook na 3 jaar, waardeer ik het des te meer als mensen ons daarin zien, en daar aandacht voor hebben . . . dat mensen je blijven zien, in je verdriet, in je zoektocht of in je worsteling.* ☞

Eva. (Interview 6).

Een andere vorm van blijven, betreft het werkelijk met je meelopen door de pastoraal werker. Er is behoefte aan mensen die je echt begrijpen, met je meevoelen in je verdriet. Mensen die blijven als het gesprek moeilijk wordt. Van wie je ervaart dat ze diep van binnen begrijpen wat je zegt.

☞ *Vrienden in de gemeente lopen langer met je op, zijn langer dicht bij je in je verdriet, en terwijl de mensen die je niet je vrienden noemt in je gemeente, die zijn het na een jaar wel weer kwijt.* ☞

Johanna. (Interview 2).

Samen

Samen is een belangrijk woord. Voor de een betekent dit samen met vrienden of met mensen uit de kerk, voor anderen is het klein en intiem. Het werd meerdere keren genoemd wanneer gesproken werd over wat mensen nodig hebben.

☞ *Het was zo kostbaar om dit helemaal samen met mijn kinderen te kunnen beleven; om het samen met hen te doen. Met hulp van God.* ☞

Barend. (Interview 1).

Maar niet iedereen heeft een gezin om het samen mee te kunnen doen. De nood wordt zo persoonlijk en zo diep ervaren, dat er niemand gevonden wordt met wie dat kan worden gedeeld.

☞ *Het is echt een oergevoel wat als het ware uit je wordt getrokken, van ... dat kán niet meer. En dat is zo iets pijnlijks, zo iets groots ... Nee, het is wel echt iets heel eenzaam, ervaar ik.* ☞

Eva. (Interview 6).



In het interview met Sabine Noten (2018), geeft zij aan dat na het eerste jaar het proces eenzamer wordt. Op mijn vraag of het moeilijker wordt na een jaar, zegt ze het volgende.

“Het is inderdaad moeilijker omdat er menselijke aandacht wegvalt, maar ook omdat je jezelf tegen komt. Vaak komen er dan ook nog andere thema's naar boven; eerdere verliezen die er zijn geweest. Als je in de rouw bent, heb je gereedschap nodig om daarmee om te gaan, en het is de vraag of je dat hebt meegekregen in je opvoeding. Of je geleerd hebt hoe je moet rouwen. Dus mensen worden heel erg geconfronteerd met: Wie ben ik eigenlijk en waarom doe ik de dingen zoals ik ze doe? Het verlies zorgt ervoor dat je niet meer om jezelf heen kunt. En dat is soms heel confronterend. Het is vaak een opeenstapeling van verlies”

De diepte van de eenzaamheid die ontstaat is afhankelijk van wat je al eerder hebt geleerd, of juist nog niet. In die confrontatie met jezelf is het belangrijk dat er mensen om je heen staan. Als die ervaring – dat er mensen dichtbij zijn – wordt gemist, is dat heel eenzaam.

☞ Het was niet eens zozeer dat het ging om een gesprek, of een diepgaand gesprek, maar er was geen klik meer. ☞
Barend. (Interview 1).

In het eerdergenoemde boekje van Leo Fijen (2011) schrijft Keirse dat troosten betekent dat je samen worstelt, samen zoekt en samen hoopt. Het is samen het verdriet durven noemen.

Herinneren

Noem zijn naam! Dat is de kern van deze paragraaf. Misschien zijn we bang om de naam te noemen, omdat we niet weten wat dit voor gevolgen heeft.



☞ Ik praat liever wél over Mattheüs dan niet. En mensen zijn heel erg bang om iets op te rakelen of zo, of het erger te maken. ☞

Johanna. (Interview 2).

“Niets maakt zo eenzaam als niet spreken over waar het hart vol van is”
(Van der Kooi, 2013, p. 107).

Herinneren kan heel breed worden ervaren. Een foto ophangen aan bijna elke muur. Een eigen ritueel zoals bijvoorbeeld een kaarsje branden. Veel praten over de pijn of het verdriet en daarbij benoemen waarover het gaat, of over wie.

Het is misschien eerder confronterend en moeilijk voor onszelf, dan voor degene die het verlies te dragen heeft. Mag het ons confronteren met ons eigen verlies, met onze eigen pijn? Kunnen we de verbinding maken met de ander, wanneer het onszelf raakt? Sabine Noten (2018) zegt: “Want als je het verlies van een ander hoort, word je ook geraakt in je eigen verlies-verhaal. Dat kunnen sommige mensen niet verdragen. Je eigen verlies heb je te herbergen, voordat je er voor de ander kunt zijn”.

Wanneer het gaat over verlies en het herinneren van een persoon, is het niet ongebruikelijk dat de nabestaande de persoon die is heengegaan opeens ziet of hoort of ermee communiceert. Daar is in hoofdstuk 2 aandacht aan besteed.

Wanneer het gaat over verlies dat ervaren wordt vanwege een onervulde kinderwens, is dat herinneren veel moeilijker. Een blog van de EO op internet die het helemaal zegt, heeft de titel “Hoe moet je rouwen om iets wat er nooit zal zijn? Om een kind dat je nooit onder je hart zult dragen?” (Klein-Kranenburg, 2016). Ze schrijft onder andere: “Vaak wordt gewezen op de aanwezigheid van zijn kinderen, nooit op de afwezigheid van dat ene gewenste kind van mij. Logisch ook, want het is er niet. Het heeft geen naam, geen datum, geen leven, geen gedenkplek. Het is slechts een onervuld diepgekoesterd verlangen”.



Het is daarom begrijpelijk dat Eva haar verdriet hierboven als iets eenzaam ervaart. Keirse noemt dit “Eenzaam verdriet dat niemand ziet” (2017, p. 195).

Geestelijk

Dit onderzoek gaat over de zorg die de kerk kan bieden aan mensen die langer rouwen. Een belangrijk geestelijk aspect is het gebed. Enkele respondenten noemden het belang van het gebed en hoe hard ze dat nodig hebben.

☞ Dat die als gebedsgroep bij elkaar kwamen, ja, dat was eigenlijk het stukje pastoraat dat wij kregen uit de gemeente. ☞

Barend. (Interview 1).

Zelf bidden is ook belangrijk. De Bijbel bemoedigt ons daarin met de woorden: “Wie God zoeken, hun hart zal opleven”.²⁶ Dit is niet een trucje of een schakelaar die even omgezet kan worden. Het weten dat God dichtbij is, moet soms keer op keer herhaald worden. “Elke tien minuten moest ik dit weer opnieuw bedenken; de pijn is niet zomaar weg. Maar Gods trouw geeft perspectief. Hoe het ook zal gaan: God is trouw” (Vermaas & Van Blaaderen, 2012).

Wanneer in een gebedsgroep gebeden wordt voor mensen die verlies dragen, is het belangrijk te weten waarvoor concreet gebeden kan worden. Wordt dit niet verteld, dan is het goed om daarom te vragen.

☞ Ik geloof gewoon in de kracht van het gebed. En ik geloof dat het wel krachtig is als mensen wel weten waarvóór ze bidden. ☞

Herman, 38 jaar. Vier jaar geleden gescheiden. (Interview 4).

Een ander geestelijk aspect dat opgevallen is in de gesprekken, is dat een aantal respondenten aangaf een poosje niet naar de kerk te zijn gegaan, of

²⁶ Psalm 69:33.



naar de Bijbelstudie. Kerkdiensten kunnen regelmatig het verdriet triggeren. En als dat nog zo vers is, kan dat heel zwaar zijn.

☞ Ik ben toen anderhalf jaar niet naar de kerk geweest. Ik was zó emotioneel. En dan was er weer een psalm, en dan schoot ik weer vol, en dat kostte me zoveel energie. ☞

Rein. (Interview 3).

Het verlies kan ook zoveel energie kosten, met de bijkomende geloofsvragen, dat afstand nemen even niet anders kan.

☞ Ik verzuip gewoon bijna in het geheel . . . De kring is eigenlijk het eerste stukje (pastoraat). Daar ben ik ook gewoon al heel lang niet geweest. Dat is ook een stukje, dat is ook eerlijk om aan te geven. ☞

Johanna. (Interview 2).

Een regelmatig gehoorde reactie van leiders van kerkelijke gemeenten is dat je juist naar de kerk en naar de Bijbelkring zou moeten gaan. Is de Heer niet de Trooster? Biedt Zijn Woord geen antwoord op de vele vragen? Dit heb ik in mijn interview aan Manu Keirse voorgelegd. Hij zei daarop het volgende. “Wat kan je in een Bijbelstudie zitten doen, als je vol verdriet bent. En al die religieuze woorden, die staan haaks op wat mensen van binnen voelen. Mijn ervaring is dat kerkelijke begeleiders hun eigen kerkelijke geschriften niet kennen. Wat heeft ... Wat heeft Jezus gedaan aan het kruis? ‘Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten?’” (2018).

Het is waar dat Gods Woord troost. Het is ook waar dat alles teveel kan zijn en er even afstand en rust nodig is. Het gaat hier om balans. Een mens die rouwt en even niet meer naar de kerk gaat, is niet meteen het geloof kwijt. En zelfs als blijkt dat twijfel dichtbij is, zou ruimte daarvoor kunnen helpen om weer op adem te komen en het uiteindelijk opnieuw weer beet te kunnen pakken. Daarvoor is nodig dat er iemand naast je wil staan die niet oordeelt maar begrijpt en er gewoon is.



Sabine Noten zegt het als volgt. “Ook als je soms even je geloof kwijtraakt, dat is ook iets wat vaak naar voren komt. En ik denk dat het heel fijn zou zijn als dat even gezegd mag worden. Het geloof kan zo'n troost zijn, maar soms ook helemaal niet. Dogma keert tegen. Het vraagt om nuancering” (2018).

Ook hier, en misschien vooral wel hier, is zorg op langere termijn van groot belang. Het is daarom heel erg nodig om te blijven bidden voor Rein, die anderhalf jaar niet naar de kerkdiensten kan. En om Johanna niet te vergeten die niet meer gezien wordt maar ondertussen bijna omkomt in het geheel.

Praktisch

Er wordt veel praktische hulp geboden vanuit de kerk. De respondenten vertellen over bezoeken, kaarten of bijvoorbeeld eten koken. Dit is wat ook als praktische nood wordt gezien. De eerste periode komt iemand, die groot verlies te incasseren krijgt, vaak niet toe aan gewone dagelijkse taken.

☞ De afstemming, van wat heeft deze persoon nodig. Dat kan gewoon praktisch zijn in hulpverlening, dat kan praktisch zijn in ondersteuning, en dat kan in het lijntje naar God toe, in je geloof. ☞

Herman. (Interview 4).

Er is ook aangegeven dat het als heel bemoedigend wordt ervaren wanneer er, ook na jaren, nog een kaartje binnenkomt op speciale dagen, of wanneer iemand zomaar een bos bloemen komt brengen. Een doos bonbons betekent vaak meer voor mensen dan we soms beseffen.

☞ Zoals nu met Moederdag, dat iemand een bos bloemen kwam brengen. En dat ze zeggen: Deze dag is heel zwaar voor jou. En dat mensen zich dat realiseren. ☞

Eva. (Interview 6).



We hebben gekeken naar wat mensen, onderweg met verlies, zeggen nodig te hebben. Ze hebben er behoefte aan echt gehoord te worden. Daarvoor zijn mensen nodig die echt kunnen luisteren. Ook willen ze gezien worden, wat geuit kan worden door (even wat) oprechte aandacht. De behoefte aan gehoord en gezien worden is er na jaren nog steeds. Samen dingen bespreken en herinneren is van grote waarde. De behoefte aan geestelijke ondersteuning ligt zowel op het vlak van voorbede als ook op het gebied van zorg en begrip, wanneer ze de vragen aan God of het aanwezig zijn in de gemeente zelf even niet aankunnen en niet meer zien zitten.

Hoe is er volgens hen vanuit de gemeente voor hun rouw gezorgd?
Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

4

Zorg voor mijn noden

In de vorige hoofdstukken hebben we gekeken naar wat verlies en rouw is en wat iemand nodig heeft die geconfronteerd wordt met ernstig verlies. In de gesprekken met mensen, die al enige tijd verlies dragen, is ook gevraagd hoe zij ervaren hebben dat door hun kerk omgegaan is met hun noden. In dit hoofdstuk gaat het om de vraag 4 – Hoe heeft de rouwende mens tijdens de eerste maanden vanuit de eigen kerkelijke gemeente ervaren dat er omgegaan is met zijn noden?

Ervaringen vanuit de kerkelijke gemeenschap

Waar een mens, die onderweg is met zijn verlies, deel is van een kerkelijke gemeenschap, lopen twee processen tegelijkertijd naast elkaar. Enerzijds blijkt uit het literatuuronderzoek en uit de praktijk dat iemand die verlies draagt nooit echt klaar is. Op persoonlijk niveau kunnen wel verschillende periodes onderscheiden worden, waardoor andere rouwtaken aan bod komen en hierdoor kan steeds opnieuw (of nog steeds) zorg nodig zijn. Anderzijds is geconstateerd dat de zorg vanuit de kerkelijke gemeente van de opdrachtgever na ongeveer een half jaar aanzienlijk afneemt. Uit de verhalen van de mensen die deelnamen aan de interviews blijkt hetzelfde. Sommigen spreken over weken, anderen over maanden of een jaar, maar op een dag is het minder of zelfs helemaal over.



We kijken in dit hoofdstuk naar de zorg die ervaren is in de eerste maanden en in het volgende hoofdstuk hoe dat is na een aantal jaren.

Positieve woorden

De meeste deelnemers spreken positief over hoe de kerk er voor hen was toen het grote verlies zich aandeed. Vanuit de diaconie wordt praktische hulp georganiseerd die, zoals werd verteld, erg wordt gewaardeerd. Er komen veel mensen langs en er worden kaartjes gestuurd.

In het vorige hoofdstuk is al gesproken over de groep mensen die in gebed om de mens met verlies heen gaan staan. Mensen reiken een boekje aan. Er was iemand die het op zich genomen heeft om er te zijn en te blijven. Hij was er vanaf het eerste moment.

☞ Mijn wijkouderling, die mij, ja, zeer intensief bezocht, wat uiteindelijk resulteerde in dat het mijn buddy werd. ☞

Barend. (Interview 1).

De predikant van de kerk ging mee naar het ziekenhuis. Een oudste was er twee dagen achter elkaar. Soms begint het rouwen al voordat het verlies geleden is. Dat kan bijvoorbeeld zijn bij langdurige ziekte of in het medische traject dat hoort bij kinderloosheid.

☞ Ik kan me vooral nog herinneren dat voortraject, dat ze heel erg er waren en betrokken waren. ☞

Eva. (Interview 6).

Wat er is gemist

Een aantal deelnemers heeft ook wat gemist. Niet alleen in de jaren die volgden – daarover gaat het volgende hoofdstuk – maar ook in het vroege begin. De deelnemers hebben duidelijk aangegeven wat ze hard nodig hebben, namelijk een luisterend oor, aandacht voor de situatie, blijven als het gesprek moeilijk wordt, niet alleen hoeven staan in het proces, de vraag



blijven horen hoe het gaat en dat het verlies benoemd wordt en verder geestelijke en praktische ondersteuning.

☞ Een week of anderhalf na de begrafenis zijn wij op vakantie gegaan. En daarna – weg. Niks meer. En toen is niemand ... Dat is heel raar eigenlijk. Dat heb ik heel erg gemist. ☞

Jos en Susan, begin 60. Verloren vier jaar geleden hun zoon. (Interview 5).

Er is veel goedbedoelde aandacht die niet overkomt. Een verkeerd voorbeeld, een Bijbeltekst die niet op het juiste moment komt of de plank mislaat of een boekje dat niet past. Henri Nouwen vertelt dat hij ging begrijpen dat zijn goed bedoelde woorden als priester overkwamen als beschuldiging en niet als troost. Hij accepteerde het gevoel van de ander niet maar dwong de ander eigenlijk om een vrolijk gezicht op te zetten. Hij vond het niet goed dat de ander zich verdrietig voelde op een verdrietig moment (Nouwen, 2008).

☞ Er kwam bijvoorbeeld iemand goed bedoeld met een boekje, dat bij iemand anders heel erg had aangeslagen, maar daar had ik op dat moment niet zoveel aan, bijvoorbeeld. ☞

Eva. (Interview 6).

Dit komt volgens Keirse omdat er te weinig kennis is over verdriet. Zijn woorden in ons interview zijn al geciteerd: “. . . dat de meeste mensen zeer weinig weten over verdriet en hoe je daarmee kunt omgaan. En daardoor mensen totaal verkeerd benaderen. Of mensen in de kou laten staan” (Keirse, 2018). Dat willen we natuurlijk niet, de ander in de kou laten staan, maar wie woorden hoort of een boekje krijgt waaruit blijkt dat hij niet begrepen wordt, voelt zich alleen.

☞ En heel veel kaartjes van: Joh, het komt allemaal wel goed, en kracht naar kruis, en je gaat het echt verwerken. Nou, verwerken en een plekje geven ... Plekje geven vind ik ook zo'n vréselijk woord ... ☞

Rein. (Interview 3).



‘De tijd heelt alle wonden’ wordt ook wel gezegd. Maar dat is niet altijd waar. “Tijd is belangrijk. Maar het is niet genoeg” (Van der Kooi, 2013, p. 103).

Onder het kopje “Meer weten helpt” stelt Keirse (2017) allerlei vragen waarop we eigenlijk een antwoord moeten weten om iemand goed te kunnen helpen. Dit is genoemd in hoofdstuk 2.

Ambivalentie

De ondersteuning in nabijheid op geestelijk gebied is misschien het moeilijkst. Thuis of in de kerk voor de ander bidden is minder risicovol dan iemand opzoeken. Het gebeurt regelmatig dat mensen vertellen dat ze graag rust willen en niet (meer) zoveel bezoek willen ontvangen. Keirse (2017) schrijft over ambivalentie. Mensen steken de hand op en weren je af en zeggen dat ze zo weinig bezoek krijgen. Ze vragen of je langskomt en als je aanbelt doen ze niet open. Zo willen leden uit de kerk ook geestelijke hulp en tegelijkertijd wijzen ze af wat voorheen zo vanzelfsprekend leek. Het is belangrijk hiervoor begrip te hebben. “Je bent een deel van jezelf kwijt en je weet niet meer wie of wat je bent” (p. 37).

Het betekent ook dat de geestelijk ondersteuner moet kunnen incasseren dat de deur dichtgeduwd wordt, een voorzichtig en weloverwogen gegeven advies van tafel wordt geveegd of dat het verwijt komt dat je er niets van snapt omdat je dit niet zelf meemaakt. Dat is niet makkelijk! We zouden ons kunnen gaan verdedigen of ons kunnen terugtrekken. Hoewel beide reacties begrijpelijk zijn, is dit meestal niet het beste voor de mens in rouw. Blijven is dat wel. Niet jezelf opdringen, maar rustig blijven.

“In begeleiding is het de persoon zelf, die de richting bepaalt waarin die gaat, die het tempo bepaalt, en die bepaalt hóe hij die weg zal gaan. En begeleiden is met iemand meegaan, op zijn weg, en niet iemand sleuren in de richting waarin je zelf zou willen” (Keirse, 2018).



Daarom dienen we te leren om te volgen en niet proberen te leiden. We kunnen niet zeggen: Je zegt nou wel nee, maar diep van binnen bedoel je ja. Ga daarom naar mensen toe met het voornemen niets te weten.

We hebben gezien dat er door de deelnemers aan de interviews veel positief gesproken is over de ontvangen zorg vanuit de gemeente. Er werd ook goedbedoelde zorg genoemd die niet aankwam. Deze zorg werd niet ervaren als troost. Er is grote behoefte aan gehoord en gezien worden, aan begrip en aan mensen die niet weglopen als het even moeilijk is. Ook zagen we dat de rouwende mens zichzelf weer moet leren kennen, tegenstrijdige signalen laat zien en dat het onze taak is om te blijven, waarbij we volgen en niet proberen te leiden.

Wanneer de tijd verstrijkt en de wereld rondom de mens in rouw weer verder draait alsof er niets gebeurd is, zakt de zorg vanuit de gemeente meestal weg. De deelnemers geven aan nog steeds zorg nodig te hebben. Hoe is de zorg voor hun rouw in die periode door hen ervaren?

5

Langdurige zorg

Uit de gesprekken met de deelnemers is gebleken dat de aandacht en zorg voor hun noden is afgenomen terwijl er nog steeds behoefte aan was. In hoofdstuk 2 en 3 werd deze behoefte in kaart gebracht, zowel in theorie als vanuit verhalen uit de praktijk, en in hoofdstuk 4 werd gekeken hoe de eerste maanden hierin werd voorzien. Hoe wordt door de gemeente na verloop van tijd pastoraal met deze behoeften en noden omgegaan? In dit hoofdstuk bespreken we vraag 5 – Welke zorg is er op dit moment, na een aantal jaren, nog vanuit de gemeente voor de rouw van deze mens?

Jaren later

Uit de interviews blijkt dat veel mensen die jarenlang hun verlies dragen en lid zijn van een kerkelijke gemeente, niet al te hoge verwachtingen hebben vanuit die kerk. Meestal komt dat niet door negatief denken of door slechte ervaringen, maar omdat ze begrijpen dat het heel moeilijk kan zijn voor anderen om nog steeds die aandacht te schenken die zo hard als nood gevoeld wordt, terwijl hun eigen leven allang weer doorgaat.



Gemeenteleden

De kerkelijke gemeente lijkt in de gevoerde gesprekken een beetje te worden ingedeeld in drie groepen. Er zijn de gemeenteleiders, waarvan sommigen ook een pastorale taak hebben, samen met het pastorale team. Dan zijn er gemeenteleden waarmee vriendschap is ontstaan. Dat zijn vrienden binnen de gemeente. En dan zijn er gemeenteleden die wat verder weg staan. Hoe die laatste twee groepen – vrienden en mensen die wat verder weg staan – na jaren nog omgaan met het verlies is heel belangrijk voor de drager van verlies.

☞ Ja, aandacht komt op een andere manier binnen, omdat het minder logisch is dat die mensen er nog na zoveel tijd bij stil staan. ☞

Johanna. (Interview 2).

Van vrienden verwacht je nog bepaalde betrokkenheid en begrip. Het is extra mooi als anderen dit ook tonen. Onverwacht.

Kleine dingen zijn ook belangrijk

Bij zorg die ervaren wordt vanuit de gemeente nadat het verlies al enkele jaren gedragen wordt, blijken het kleine dingen te zijn die veel betekenen. Bloemen of een kaartje zijn al genoemd. Een hand op de schouder of even een knipoog.

☞ Vanuit de kerk word ik wel eens benaderd van, joh, hoe is het? Hoe loopt het, zeg maar. Op die manier. Ik denk dat die aandacht er wel is geweest en ik denk dat het op die manier wel goed is verlopen. ☞

Herman. (Interview 4).

Veel mensen laten zich tegenhouden om contact te maken met iemand die al wat langer rouwt. Ze denken misschien: Ik weet niet wat ik moet zeggen. Maar het zijn niet de woorden die de meeste indruk maken.



☞ *En dat ze zeiden: Ik heb geen woorden, ik weet niet wat ik moet zeggen, maar hier, een knuffel. En dat zijn wel momenten die me enorm goed hebben gedaan.* ☞

Eva. (Interview 6)

Pastoraal verantwoordelijken

Er is begrip voor dat mensen, wiens leven weer doorgaat, je een beetje vergeten. Toch wordt van mensen, die de verantwoordelijkheid hebben om pastoraal voor de gemeenteleden te zorgen, meer verwacht.

☞ *Weet je, terloops vraagt heus wel eens iemand hoe het nu met je gaat. Maar dat er bij ons thuis iemand op de bank komt zitten, en eens echt door komt vragen, dat is na een jaar wel opgehouden.* ☞

Johanna. (Interview 2).

Herinneringsdagen zijn erg belangrijk. Op een verjaardag, rondom Kerst, op de dag van overlijden of de begrafenis, op de dag dat het slechte nieuws kwam, dan is het kostbaar om even te laten weten dat je eraan denkt. “Als ze op die dagen stil en teruggetrokken zijn, weet dan dat ze met hun verdriet bezig zijn. Probeer hen niet te forceren opgewekt te zijn” (Keirse, 2017, p. 310).

“Met verjaardagen, feestdagen, overlijdensdag, etc. is het zo fijn als er mensen zijn die ernaar vragen en/of de naam noemen. Er is een mooi lied: ‘Iemand is pas dood als zijn naam niet meer genoemd wordt.’” Sabine Noten (2018).²⁷

Ook als het er van buiten uitziet dat het allemaal goed gaat, is het niet terecht om aan te nemen dat het van binnen ook altijd in orde is. Een verdriet wordt vaak jaren in stilte megedragen. Je gaat niet vragen: “Vind jij het ook nog steeds zo rot voor mij”? Er wordt verwacht, vooral van

²⁷ Sabine doelt op het lied van Bram Vermeulen: “Dood ben ik pas als jij me bent vergeten”.



mensen die pastoraal verantwoordelijk zijn, dat ze je blijven aanspreken. Juist dat het goed gaat, kan een aanleiding zijn om ook die andere vragen te stellen.

☞ En dat kan natuurlijk heel misleidend zijn. Oh nou, we zien ze weer. Oh, het gaat weer goed. Dat is juist een mooie aanleiding om echt te zeggen van: We zien jullie weer helemaal, en het lijkt dat jullie weer helemaal in de gemeente staan, maar hoe is dat dan, met het verlies dat jullie met je meedragen? ☞
Eva. (Interview 6).

Het echte luisteren

Luisteren is het belangrijkste. Luisteren begint na een vraag. Hoe gaat het nou met je? Vertel eens wat er in je omgaat. Vandaag is precies vier jaar hè? Hoe is dat voor je? Luisteren na zoveel tijd vraagt toewijding om te blijven.

Voor het pastoraat is het belangrijk te blijven luisteren. Het verhaal is na twee jaar meestal niet verteld. Zoveel mag inmiddels duidelijk zijn. Het is heel goed mogelijk dat de diepte van de waarheid na drie jaar zelfs bij de rouwende nog niet ten volle is doorgedrongen. Of dat deze realiteit zich steeds maar weer opnieuw in alle hevigheid aandient. Als dat voor hen zo is, dan betekent dit dat er voor het pastoraat ook na al die jaren nog steeds veel te doen is op het gebied van het echte luisteren.

☞ En dat is na drie jaar dat je denkt, nu moet het wel doorgedrongen zijn. Maar elke keer komt het weer opnieuw. Ik ... d'r is gewoon, een van onze vijf kinderen is er gewoon niet bij. We missen er gewoon een. En die ligt gewoon onder de grond. En dat is een harde klap, elke keer weer. ☞
Johanna. (Interview 2).

Uit de gesprekken blijkt dat er verwachtingen zijn van de leiders en pastorale mensen uit de gemeente, betreffende zorg voor hun rouw door de jaren heen, die regelmatig niet uitkomen. Die verwachtingen betreffen meer dan alleen een korte knik of bemoediging. Het gaat om toewijding en echt luisteren. De aandacht van hun vrienden is vaak blijvend, waaruit veel



kracht wordt geput. Het blijkt uit meerdere gesprekken dat aandacht van mensen in de gemeente, die wat verder weg staan, als onverwacht en heel bijzonder worden ervaren.

In het volgende hoofdstuk voegen we de theorie en de praktijk bij elkaar om de hoofdvraag van dit onderzoek te beantwoorden.

6

Aanbevelingen voor het pastoraat

Met de inzichten uit de vorige hoofdstukken, zowel het theoretisch kader als de ontdekkingen in de praktijk, is een vrij compleet beeld ontstaan.

De gegevens uit het praktijkonderzoek zijn geanalyseerd. Deze gegevens zijn, samen met wat duidelijk is geworden uit het theoretisch onderzoek, de basis van de conclusies. Hieruit volgen aanbevelingen. In dit hoofdstuk wordt vraag 6 beantwoord – Wat kan het pastoraal team leren met betrekking tot deze behoeften en verwachtingen?

Conclusies

In de conclusies beantwoord ik de onderzoeksvraag op basis van de resultaten van het gehele onderzoek. Hier volgt opnieuw de onderzoeksvraag:

Wat zijn belangrijke noden van mensen die langdurig rouwen; hoe is door de eigen kerkelijke gemeente met hun behoeften en verwachtingen omgegaan gedurende deze periode van rouw en wat kan het pastoraal team van de GKv Gorinchem hiervan leren?



De conclusies die uit het onderzoek getrokken kunnen worden, zijn als volgt.

Het is gebleken dat mensen die langdurig rouwen vaak hopen en verwachten dat er bij langdurige rouw ook langdurige zorg en aandacht gegeven worden. Deze zorg en aandacht vallen echter sneller weg dan dat de pijn van het geleden verlies afneemt. De zorg die nodig blijkt, betreft geestelijke en praktische zorg waarbij ook begripvol luisteren en trouw present blijven van groot belang zijn.

Toelichting bij de conclusies

Zowel uit het theoretisch onderzoek als uit de interviews komt naar voren dat mensen die verlies dragen zowel in de eerste dagen en maanden als ook na jaren graag gehoord en gezien worden in hun verdriet. Dat verdriet is in veel gevallen telkens weer in meer of mindere mate aanwezig en blijft zorg nodig hebben.

Er wordt gehoopt en verwacht. Wat de rouwenden verwachten, sluit niet altijd aan bij wat ze vertellen nodig te hebben en te hopen. De verwachtingen zijn lager, omdat ze zich realiseren dat het langduriger verlenen van zorg niet makkelijk is en dat ze er begrip voor hebben dat het pastorale team dit dan achterwege laat.

En toch ... Het zou zo bemoedigend en helpend zijn. De zorg blijft nodig!



Kerkenraad en Ondersteunend Pastoraal Team

Hieronder beschrijf ik de leden van het pastoraal team, die de aanbevelingen gaan ontvangen over hoe ze de zorg voor deze hopende mensen zouden kunnen verbeteren.

De aanbevelingen zijn bedoeld voor de Kerkenraad en het Ondersteunend Pastoraal Team, gezamenlijk het pastoraal team genoemd. Om in beeld te krijgen wat ze al kunnen en weten en beschikbaar hebben, heb ik een vragenlijstje gemaakt. Vijf leden van het pastoraal team, waarvan twee ook lid zijn van de kerkenraad, hebben dit ingevuld. Zo wordt een eenvoudige dwarsdoorsnee zichtbaar van de huidige kennis en ervaring van het pastoraal team.

	Hoelang ben je betrokken bij het pastoraal team?
Persoon 1	Nog niet.
Persoon 2	Half jaar.
Persoon 3	1 jaar.
Persoon 4	3 jaar.
Persoon 5	8 jaar.
	Welke andere ervaringen met pastoraat heb je?
Persoon 1 en 2	Geen.
Persoon 3 en 4	Als gemeentelid, omzien naar anderen.
Persoon 5	Een paar korte stages.
	Welke relevante opleidingen heb je?
Persoon 1	Contextuele hulpverlening, MDGO-AW.
Persoon 2	Mediator (vanuit werk).
Persoon 3	N.v.t.
Persoon 4	Een jaar Koinonia.
Persoon 5	Theologie Master.
	Waarom wil je werken met mensen die verlies dragen?
Persoon 1	Iedereen krijgt er ooit wel eens mee te maken.
Persoon 2	Kom je in veel vormen tegen. Je kunt troosten, luisteren, God laten zien.
Persoon 3	Het gaat vaak over vreugde en verdriet. Oud en nieuw. Dit ken ik zelf ook.



Persoon 4	Velen lopen vrijwel dezelfde fases door. Fijn te helpen als het langer duurt.
Persoon 5	We hebben allemaal verlieservaringen. Moeilijk mensen langdurig in het oog te houden.
Hoe geef je nu zorg aan mensen die lang rouwen?	
Persoon 1	Luisteren, helpen tijd weer in te vullen, weer sociale contacten te vinden.
Persoon 2	Luisteren, Gods nabijheid laten zien.
Persoon 3	Praten en contact houden.
Persoon 4	Bijstaan.
Persoon 5	Luisteren.
Wat hoop je te ontvangen/ leren uit dit onderzoek en de cursus?	
Persoon 1	Weet ik niet zo goed. Er zijn geen pasklare antwoorden.
Persoon 2	Hoe herken ik rouw en de behoeften die daaruit vloeien? Hoe kan ik helpen? Hoe mobiliseer ik anderen?
Persoon 3	Meer handvatten om mensen met verlies bij te kunnen staan vanuit het Evangelie.
Persoon 4	Handvatten om signalen te herkennen. Meer onderbouwing vanuit de Bijbel. Leren van de ervaringen van anderen.
Persoon 5	Wil graag leren hoe ik de mensen in de omgeving van rouwende mensen kan toerusten. Hoe schep je een klimaat waarin mensen echt luisteren? Ook als het al de zoveelste keer is?

Dit diverse team met een breed scala aan ervaringen en een groot verlangen om te leren, wil er zijn voor mensen met verlies en anderen helpen om ook van betekenis te mogen zijn. Dat is erg mooi!

Hieronder volgen aanbevelingen die voortvloeien uit het theoretische en het praktische onderzoek. Naast de presentatie van deze aanbevelingen, wordt ook een serie van drie avonden ingepland om de aanbevelingen met elkaar te bespreken en met elkaar te bekijken hoe die in de praktijk toegepast kunnen worden. Op die avonden is ruimte om in gesprek te zijn met elkaar en voor vragen rondom het thema.



Aanbevelingen

Er zijn tientallen boeken geschreven over verlies en rouw. De een heeft nog meer tips dan de ander. In de bibliografie staan een aantal boeken die erg bruikbaar zijn voor zowel mensen die zelf onderweg zijn met hun verlies, als voor mensen die erom heen willen staan en willen helpen, als vriend of als professional.

De aanbevelingen hieronder zijn voortgekomen uit de onderzoeksvraag en speciaal gericht op de opdrachtgever, de Kerkenraad en het Ondersteunend Pastoraal Team van de Gereformeerde Kerk vrijgemaakt in Gorinchem. Toch zijn ze veel breder inzetbaar. Het is mijn gebed dat ze bruikbaar en tot zegen mogen zijn op die plaatsen waar mensen willen omzien naar de naaste die rouwt.

De aanbevelingen zijn bij elkaar gebracht onder zes hoofdpunten: Luisteren, blijven, herinneren, kennis, liturgie en pastor zijn.



1. *Luisteren*

De eerste aanbeveling lijkt een open deur. En toch is het misschien wel de moeilijkste en het fundament onder de rest van het bouwwerk van zorg.

Door te luisteren komen we in de buurt van mensen. Door naar hun verhaal te luisteren, gaan we misschien iets begrijpen van de nood, de pijn en de diepte daarvan, de eenzaamheid, de verslagenheid en de wanhoop.

Neem alle tijd om aandachtig te luisteren naar het verhaal. Dit heeft tijd nodig om te worden verteld. Het verhaal moet in veel gevallen nog worden geschreven, als het ware. Door veel tijd te nemen kan de verteller vormgeven aan het ingrijpende dat hem is overkomen.

Door te luisteren horen we ook van hun liefde voor wat niet meer is of wat nooit heeft mogen zijn. Luisteren is de enige manier om naast iemand te kunnen zitten. Het gaat om hun verhaal. Ook als ze dat keer op keer vertellen. Blijf luisteren.

Luisteren is ontzettend moeilijk. Je kunt het leren door erover te lezen en het veel te oefenen in de praktijk. Leren luisteren kun je overal oefenen! Eerst een beetje en langzaam steeds meer. Door te luisteren geef je jezelf. Dan kan de ander zich misschien teruggeven.

Luisteren is actief belangstelling tonen voor de ander, zonder met het eigen verhaal te komen. Het gaat om de ander. “Je vraagt je dus af: ‘Wat voelt de ander? Wat probeert hij te zeggen? Zo’n poging tot actief luisteren rond je af met de vraag: ‘Klopt dat?’” (Oomkes & Garner, 2011). Zo krijg je altijd de juiste informatie, want als het klopt, wordt het bevestigd. Klopt het niet, dan kun je om toelichting vragen.



2. Blijven

Het is moeilijk om te blijven zitten naast iemand die groot verdriet heeft. Wanneer we weglopen, met of zonder geldig excuus, laten we de ander in de kou staan. Het verdriet van de ander raakt aan het eigen verdriet. Dit zorgt ervoor dat we willen weggaan – we ervaren onze eigen pijn – of juist dat we willen en kunnen blijven. Wie een eigen weg is gegaan met eigen verdriet vindt het vaak minder moeilijk om te blijven.

Heb daarom zorg voor je eigen verdriet. Als er verdriet is waarvoor nog niet voldoende zorg is geweest, zoek dan hulp. Door het verdriet te verzorgen, mag het er zijn en kan het uiteindelijk worden verwelkomd.

Blijf ook na een half jaar of een jaar. Het lijkt van buiten misschien alsof het heel goed gaat met de rouwende, omdat die het leven weer oppakt, taken opneemt, weer gaat werken en misschien weer nieuwe relaties aangaat. Maar hoe het echt gaat, kunnen we pas echt weten als we contact blijven zoeken, belangstelling blijven tonen, vragen blijven stellen en naast de ander blijven lopen.

Sabine Noten geeft aan, dat de aandacht die er eerst wel is, later ook nodig blijft. “In het begin is het vanzelfsprekend dat mensen er naartoe gaan en zo, maar dat blijft nodig. Blijf vragen: Wat kan ik voor je doen? Wat heb je van me nodig, wat vind je fijn? Soms weten mensen dat niet, dat kan ook een antwoord zijn” (2018).



3. Herinneren

Herinneren is het op een andere manier vasthouden van wat moest worden losgelaten. Herinneren doen mensen terwijl ze onderweg zijn met hun verlies. Regelmatig willen ze dit samen met anderen doen. Samen praten. Het verhaal opnieuw vertellen. Door herinneringen van henzelf en onze eventuele aanvullingen het verhaal completer maken. Zo wordt de biografie verder vormgegeven.

Wees niet bang om ‘het onderwerp’ te noemen. De kans bestaat dat het niet het juiste moment is. Of dat er een heftige reactie komt. Dat is niet erg. Het is wel erg als je dan wegloopt en het de ander alleen laat doen. Juist bij herinneren kan een arm of een vriendelijk woord de warmte geven die zo nodig is.

Herinneren kan ook pijnlijk zijn, zoals bij een echtscheiding. Het kan helpen om ruimte te geven zodat dingen naar buiten kunnen komen. Er zijn misschien ook positieve herinneringen toe te voegen aan het verdriet.

Herinneren kan door een kaartje te sturen op speciale dagen – de verjaardag, de sterfdag, de dag van die verhuizing, rond christelijke feestdagen. Herinneren kunnen we doen door af en toe een nieuw verhaal te vertellen.

✧ *Maar zijn ouders en hij sturen jaarlijks altijd nog een kaart met een hele tekst. Met een verhaaltje. Met wat hij voor hen heeft betekend.* ✧
Rein. (Interview 3).

Rituelen zijn erg behulpzaam bij herinneren. Bied eens aan samen naar de begraafplaats te gaan, of naar die ‘ene plek’, of een kaarsje te branden of een mooie bos bloemen met een speciale tekst ergens neer te zetten.



4. Kennis

Zorg dat je weet wat verlies en verdriet is. Praat met elkaar, nodig eens iemand uit om wat te komen vertellen, luister naar de verhalen van mensen met verlies en lees boeken.

Er zijn algemene boeken over verlies en rouw. Het kan nodig zijn om meer te lezen over het verlies van een kind of het verlies van een ouder. Of boeken over andere zaken die veel met verlies te maken hebben, zoals over Alzheimer en over zelfdoding. Over misbruik en over chronisch ziek-zijn. Over verwaarlozing en over huiselijk geweld.

Je kunt niet alles weten en alles leren. Zoek – samen met God – naar de plek waarin je mag dienen, wat je hart heeft, en ga daarmee aan de slag.

Rouw is meer dan verdriet alleen. Leer en lees over wat rouw met mensen doet, zodat hun gedrag je niet vreemd is. “Beschouw rouwendenden niet als mensen die ziek zijn of als mensen met psychische problemen, maar als mensen met verdriet” (Keirse, 2017, p. 242). Wees je er ook van bewust dat iemand die rouwt meer is dan zijn verdriet. Een zieke is niet zijn ziekte en een wees is ook een broer of zus.

Werk aan je eigen emotionele volwassenheid. Geef oud verdriet de ruimte om verzorgd te worden. Leer om verlies te herbergen. Dan sta je anders naast de ander. Dit is ook kennis. Het is geen boekenkennis maar kennis die alleen geleerd kan worden door te leven en te groeien. Hierin is ook samen veel te halen. Praat als pastoraal team met elkaar over eigen verdriet en waar je denkt te staan in de verzorging daarvan.

Draag tot slot de kennis over aan anderen, die je betreft in de begeleiding.



5. Liturgie

De zondagse samenkomsten zijn gevuld met allerlei liederen, gebeden en een woordverkondiging. Ook hierin kan met zorg rekening gehouden worden met mensen die rouwen.

Wanneer een lid van de gemeente in de week zit ‘dat het gebeurde’, is het mogelijk in de keuze van de liederen hier rekening mee te houden. Er wordt vaak regelmatig en zeer trouw gebeden voor mensen die jarenlang ziek zijn. Mensen die rouwen zijn niet ziek, maar hebben de gebeden ook nodig.

☞ *Laatst in een dienst . . . werd er ook gebeden voor: Wilt U ook zorgen voor mensen die geen kinderen kunnen krijgen . . . Dat is dan een zin in het gebed. En dan vervolgens: Wilt u ook zijn bij de ouders, en de kinderen, en wilt u hen wijsheid geven in de opvoeding . . . heel veel!* ☞

Eva. (Interview 6).

Het is wellicht mogelijk om nieuwe invulling te geven aan de jaarlijks terugkomende eeuwigheidszondag²⁸.

Gemeenten met een eigen kerkgebouw kunnen misschien een ruimte apart zetten voor foto's of bijvoorbeeld een wit steentje voor gemeenteleden die zijn heengegaan. Er kunnen contactdagen worden georganiseerd met nabestaanden, of een avond met belangstellenden over hoe je iets kunt betekenen voor mensen in je omgeving met groot verlies.

²⁸ Op die dag worden in veel kerken de mensen herdacht die dat jaar zijn overleden.



6. *Pastor zijn*

Wees een pastor: Een herder onder leiding van de Goede Herder, die vol aandacht luistert, blijft en niet vergeet. Luisteren en aanwezig zijn (presentie) is een priesterlijke en daarmee geestelijke taak (Osmer, 2008).

Wat kan een pastor doen, wat een professioneel hulpverlener²⁹ niet kan? Er zijn vragen die bij uitstek bij een pastor horen, zoals geloofsvragen over bijvoorbeeld geloofszekerheid of twijfel. “De pastor wordt bij uitstek deskundig gezien in gewetensvragen en vragen rond de zin van het leven, bij rouw en langdurige ernstige ziekte” (Ganzevoort & Visser, 2014, p. 31).

Wat kan een pastor doen, wat een gemeentelid niet kan? De pastor kan anderen, die om de rouwende heen staan, motiveren om tot steun te zijn. Daarin is de pastor een voorbeeld, draagt kennis over en blijft motiveren om door te gaan. Ook na jaren nog.

De pastor kan namens God optreden en op de juiste tijd en op passende wijze God betrekken bij de rouwende en bij zijn weg met het verlies. Als pastor die wil zorgen voor wie langer rouwt, is het goed zich bezig te houden met vragen over het lijden en wat Gods Woord daarover zegt, over de oorzaak van de zonde en Gods antwoord daarop en over vragen waarom God wel of niet ingrijpt. Zo kan hij op Bijbels-theologisch vlak onderlegd raken. Daarmee is de pastor beter toegerust een gesprek te voeren over moeilijke vragen rondom het verlies en de pijn van de rouw, niet om zodoende de juiste antwoorden te kunnen geven maar misschien wel om beter te kunnen luisteren en op het juiste moment de juiste vragen te kunnen stellen.

²⁹ Zoals een psycholoog, een maatschappelijk werker of een therapeut.



De relatie tussen een pastor en de mensen voor wie hij zorgt is vaak anders dan die tussen een therapeut en zijn cliënt. Een professionele houding is echter altijd van belang, zodat de pastor niet – bewust of onbewust – macht uitoefent over de ander. Toch kan de relatie erg betrokken en dichtbij zijn, wat een gevolg kan zijn van het gedeelde geloof en in sommige gevallen van een gezamenlijk verdriet.

In zijn commentaar op het evangelie van Johannes, schrijft Craig Keener over de relatie tussen de herder en zijn schapen het volgende: “Shepherds normally become very familiar with their sheep” (Keener, 2003, p. 805). Hij onderstreept de betrokkenheid van de herder met zijn schapen door te noemen dat hij ook voor grazige weiden zorgt – de juiste voeding op zijn tijd – en voor schaduw wanneer dat nodig is (p. 811). Zo kan de pastor zorgen voor de rouwende, hem ‘uit de wind houden’ wanneer dat nodig is en voorzien van het voedsel dat nodig is om zijn vaak moeizame weg te gaan.

Het is belangrijk voor de pastor om zich in te stellen op afwijzing en daardoor op teleurstelling. Manu Keirse zei: “En proberen aandachtig te blijven luisteren. En op een bepaald moment, op een zeer bescheiden manier, perspectief aanreiken. Maar accepteer dat mensen alles wat je aanreikt van tafel vegen” (2018). Hoe we ons ook voorbereiden en ons best doen het goed te doen, het kan zijn dat we het voor de rouwende op dat moment niet goed doen. Wanneer vooraf geaccepteerd wordt dat dit onderdeel kan zijn van het werken met mensen die groot verlies te dragen hebben, hoeft het niet een teleurstelling te zijn maar kan het ons helpen om door te zetten en er voor de ander te zijn. En te blijven.



Nawoord

Er is in dit onderzoek gekeken naar wat mensen, die langer rouwen, aan zorg nodig hebben en wat ze vanuit hun kerkelijke gemeente ontvangen hebben. De focus heeft hierbij volledig gelegen op de mens die langer rouwt. Er zijn enkele antwoorden gevonden en uitgewerkt in een conclusie en aanbevelingen.

Er blijven veel vragen over. Waarom wordt de zorg minder terwijl de gevoelde nood nog niet is afgenomen? Waarom loopt dit niet gelijk op? Het bekijken van de werkelijkheid, zoals Osmer dat zou doen (2008), betekent dat je dit soort vragen stelt: Waarom is de situatie zoals die is?

Daarom legt een ander boeiend onderzoek, en een naar mijn idee ook noodzakelijk onderzoek, de focus op het pastoraal team. Wat kunnen redenen zijn waarom een pastoraal team het bieden van zorg voor wie langer rouwt vermindert en stopt?

Een deel van het antwoord is aangestipt in de aanbeveling om meer kennis te krijgen over verlies en rouw, want er is onwetendheid over het rouwproces. Een ander genoemd aspect betreft pijnvermijding, omdat in een gesprek met iemand die rouwt, eigen pijn en verlies ook geraakt wordt. Dat is voor de meeste mensen moeilijk.

Het is mijn verlangen dat dit onderzoek niet alleen bijdraagt aan meer zorg voor wie langer rouwt maar dat het tegelijkertijd ook nieuw onderzoek stimuleert.



Bibliografie

Geraadpleegde literatuur

- Baarda, D., De Goede, M., & Teunissen, J. (2009). *Basisboek kwalitatief onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek* (Vol. Tweede, geheel herziene druk). Houten: Noordhoff.
- Broughton, V. (2015). *Stilstaan bij trauma*. Eeserveen: Mens!
- deClaissé-Walford, N. (2014). *The New International Commentary on the Old Testament: The book of Psalms*. Grand Rapids: Eerdmans.
- Dijkstra, J. (2007). *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging: Een methodische ondersteuning om betekenisvolle gesprekken te voeren*. Soest: Neussen.
- Douma, J. (2008). *In het doolhof van de rouw: 40 Bijbelwoorden die troost bieden*. Kampen: Kok.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *Met mijn ziel onder de arm*. Heeze: In de wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2017). *Verlies in Beeld: Therapeutisch werken met poppetjestaal bij verlies*. Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R., & Noten, S. (2014). *Herbergen van verlies: Thuiskomen in het Land van Rouw*. Heeze: In de wolken.
- Fijen, L. (2011). *Leven met de dood: Woorden die kracht geven*. Amsterdam: Ten Have.
- Ganzevoort, R. R., & Visser, J. (2014). *Zorg voor het verhaal: Achtergrond, methode en inhoud van pastorale begeleiding*. Zoetermeer: Boekencentrum.
- Goldingay, J. (2007). *Baker Commentary on the Old Testament: Wisdom and Psalms*. Grand Rapids: Baker Academy.
- Hagen, W., Bakker, F., & Verhorst, S. (2018). *Ruimte voor verdriet in je geloof*. Ede: Interne publicatie Christelijke Hogeschool Ede.
- Hawthorne, G. (1983). *Word Biblical Commentary: Philippians*. Waco, Texas: Word Books.



- Heitink, G. (1983). *Gids voor het pastoraat: I. Theologie en Gemeente*. Kampen: Kok.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. New York: MacMillan.
- Keener, C. S. (2003). *The Gospel of John: A Commentary* (Vol. 1). Grand Rapids: Baker.
- Keirse, M. (2002). *Kinderen helpen bij verlies: Een boek voor al wie van kinderen houdt*. Tiel: Lannoo.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tiel (BE): Lannoo.
- Klass, D., & Steffen, M. (2018). *Continuing bonds in bereavement: New directions for research and practice*. New York: Routledge.
- Mönnink, H. D. (2015). *Verlieskunde: Methodisch kompas voor de beroepspraktijk*. Houten: Springer Media.
- Menken-Bekius, C. (2001). *Werken met rituelen in het pastoraat*. Kampen: Kok.
- Noten. (2009). *Stapeltjesverdriet: Stilstaan bij wat is*. Heeze: In de wolken.
- Nouwen, H. (2008). *Bevrijd je verdriet: Troost voor tijden van rouw*. Amsterdam: Ten Have.
- Ommen, L. V. (2016). *Ruimte voor gebrokenheid*. Kampen: Kok.
- Oomkes, F., & Garner, A. (2011). *Communiceren: Contact maken, houden en verdiepen*. Den Haag: Boom Lemma.
- Osmer, R. R. (2008). *Practical Theology: An Introduction*. Grand Rapids: Eerdmans.
- Silva, M. (2005). *Baker Exegetical Commentary on the New Testament: Philippians*. Grand Rapids: Baker Academic.
- Sittser, J. (2005). *Verborgene genade: Hoe de ziel kan groeien door verlies*. Hoenderloo: Novapress.
- Ter Beek, R. (2018, Februari). Leven met je gestorven geliefden. *Onderweg: Inspiratie voor reisgenoten* (Jaargang 4 #04).
- Ter Horst, W. (2007). *Over troosten en verdriet*. Kampen: Kok.
- Van der Horst, W. (2015). *Handboek voor pastoraat*. Amsterdam: Buijten En Schipperheijn.
- Van der Kooi, M. (2013). *Verdriet is een werkwoord*. Utrecht: Veen Bosch & Keuning.



- Van der Kooi-Dijkstra, M. A. (2004). *Liefdevol oog en open oor: Handboek pastoraat in de christelijke gemeente*. (H. C. Van der Meulen, Red.) Zoetermeer: Boekencentrum.
- Van Wielink, J., Wilhelm, L., & Van Geelen-Merks, D. (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies*. Amsterdam: Boom.
- Veenbaas, W., Baarspul-Schipper, I., Reinalda, S., & Broekhuizen, M. (z.d.). *Passe-partout*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.
- Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek?: Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. Den Haag: Boom Lemma.
- Vermaas, M., & Van Blaaderen, M. (2012). *Beschuit zonder muisjes: Als je lang moet wachten op een baby*. Zoetermeer: Boekencentrum.
- Wilson, G. H. (2002). *New International Version Application Commentary: Psalms Volume 1*. Grand Rapids: Zondervan.
- Worden, J. W. (1992). *Verdriet en rouw: Gids voor hulpverleners en therapeuten*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Zonnebelt-Smeenge, S., & De Vries, R. (2000). *Over de Drempel van het Verdriet*. Vaassen: Medema.

Interviews

- Ganzevoort, R. R. (2018, mei 15). (S. Verhorst, Interviewer)
- Keirse, M. (2018, juni 7). (S. Verhorst, Interviewer)
- Noten, S. (2018, mei 15). (S. Verhorst, Interviewer)

Geraadpleegde websites

- Association, A. P. (2013). *Belangrijkste wijzigingen van DSM-IV naar DSM-5*. Geraadpleegd op juli 2018, van DSM-5 Whitepaper: https://www.dsm-5.nl/documenten/dsm_whitepaper_belangrijkste_wijzigingen_web_def.pdf



Dankers, H. (2017, mei). *Na zo lang nog?: Pastorale zorg aan volwassenen met jong ouderverlies*. Geraadpleegd op december 2017, van HBO kennisbank: [https://hbo-](https://hbo-kennisbank.nl/record/sharekit_che/oai:surfsharekit.nl:e66d8c07-0dce-4f6e-86e8-bc5e38b831fa)

[kennisbank.nl/record/sharekit_che/oai:surfsharekit.nl:
e66d8c07-0dce-4f6e-86e8-bc5e38b831fa](https://hbo-kennisbank.nl/record/sharekit_che/oai:surfsharekit.nl:e66d8c07-0dce-4f6e-86e8-bc5e38b831fa)

Klein-Kranenburg, R. (2016, mei 26). *Hoe rouw je om een onvervulde kinderwens?* Geraadpleegd op juni 2018, van Lazarus:

<https://lazarus.nl/2016/05/hoe-rouw-om-onvervulde-kinderwens/>

Westerink, D. (2012, 05 23). *Breingeheim: Daan Westerink en Charles Groenhuijsen over rouw*. Geraadpleegd op mei 2018, van Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=KsXLothJFs>

Westerink, D. (2018, Maart). *Rouwen is heen en weer geslingerd worden*. Geraadpleegd op maart 2018, van Ik mis je:

[https://ikmisje.eo.nl/themas/artikel/daan-westerink-rouwen-is-
heen-en-weer-geslingerd-worden](https://ikmisje.eo.nl/themas/artikel/daan-westerink-rouwen-is-heen-en-weer-geslingerd-worden)



Bijlage 1

Eerste brief aan de deelnemers

De deelnemers aan de interviews hebben onderstaande brief ontvangen.

Gorinchem, ... 2018

Beste ...,

De laatste keer dat we elkaar zagen ... spraken ... belden ...

Dat vind ik heel bijzonder en ik ben er dankbaar voor. Ik geloof sterk in het belang van dit onderwerp en wil graag leren van je verhaal.

Inmiddels ben ik toegekomen aan de interviews voor mijn onderzoek “Zorg voor wie langer rouwt”. Ik wil mensen interviewen die een betekenisvol verlies dragen. Daarom wil ik graag een afspraak met je maken.

In deze brief wil ik wat meer duidelijkheid geven over mijn aanpak en afspraken die ik met je wil maken.

-  Tijdens het interview staat jouw verhaal centraal. Het is uiteraard prima als ... erbij zit, als je dat wilt, maar het interview is met jou. Misschien heb je de moed en de tijd om een paar foto's op te zoeken die je belangrijk vindt bij dit verhaal. Je kunt die dan eventueel laten zien.
-  Het gesprek zal opgenomen worden met mijn mobieltje. De opname heb ik nodig om ons gesprek later uit te kunnen werken. Na de verwerking wordt de opname gewist. Uiteraard ga ik vertrouwelijk met de gegevens om.
-  Het interview duurt een uur met een uitloop naar maximaal anderhalf uur.
-  Omdat ons gesprek intensief kan zijn, is het aan te bevelen om na het interview vrije tijd voor jezelf in te plannen.



- 🐦 Mocht je na het gesprek nog vragen hebben, of er gebeurt meer met je dan je had verwacht, dan mag je altijd contact met me opnemen.
- 🐦 Ik wil je vragen om voor een afspraak te kiezen uit een van de avonden onderaan deze brief en mij dit per e-mail of WhatsApp te laten weten.
- 🐦 Wil je toestemming geven voor het gebruiken van jouw verhaal in een eventuele publicatie? Als je liever anoniem wilt blijven, dan hoor ik graag van jou een vervangende naam.

Zijn er nog vragen over deze informatie, dan hoor ik het graag.
Ik zie uit naar onze ontmoeting.

Hartelijke groet,

Steven Verhorst
sverhorst@student.chc.nl / 06 - ...

Voor het interview zijn de volgende avonden beschikbaar, van 20.00 u. tot ongeveer 21.00 u.

...



Bijlage 2

Tweede brief aan de deelnemers

Nadat de eerste afspraken gemaakt waren, hebben de deelnemers, voorafgaand aan het interview, deze tweede brief ontvangen. Ze kregen daarin onder andere de vragen vooraf, zodat ze zich desgewenst wat konden voorbereiden.

Gorinchem, 7 mei 2018

Beste ...,

Op ... *datum* ..., hebben we een afspraak voor een interview. We hebben afgesproken om elkaar ... *locatie* ... te ontmoeten.

Zoals toegezegd, stuur ik je vooraf de vragen. Het zijn er zes. Ze dienen als basis voor het gesprek, zodat we op koers kunnen blijven.

Ik wil je nog even wijzen op het volgende.

-  Tijdens het gesprek ben ik er in de rol van onderzoeker. Dat betekent dat ik misschien bepaalde zaken zal moet laten liggen waarop ik als pastor wellicht in zou willen gaan. Ik hoop op je begrip hiervoor.
-  Het gesprek zal opgenomen worden met mijn mobieltje. De opname heb ik nodig om ons gesprek later uit te kunnen werken. Na de verwerking wordt de opname gewist. Als ik niets van je hoor hierover, ga ik ervan uit dat je dit goed vindt.
-  Wil je nog toestemming geven voor het gebruiken van jouw verhaal in een eventuele publicatie? Als je liever anoniem wilt blijven, dan hoor ik graag een vervangende naam.

Hieronder staan de vragen die ik als basis wil gebruiken voor ons gesprek.



1. Zou je iets met me willen delen je verlies en wat dit met je gedaan heeft?
2. Kun je vertellen wat je het meest nodig had en hebt tijdens het dragen van je verlies?
3. Kun je wat vertellen over hoe je de zorg vanuit je gemeente ervaren hebt in die eerste periode (dagen, weken, maanden)? Hoe is dat verlopen en wat zou je misschien graag anders zien?
4. Is er een moment aan te wijzen dat de zorg afnam of veranderde? Wanneer was dit en wat kun je erover vertellen?
5. Wat voor gevolgen had dit voor je?
6. (Afhankelijk van vraag 5) Ervaar je vandaag de dag nog zorg voor je rouw?

Ik zie uit naar ons gesprek.

Hartelijke groet,

Steven Verhorst
sverhorst@student.chc.nl / 06 - ...



Bijlage 3

Vragen aan de deelnemers

De interviews bestonden uit een inleiding, hoofddeel en afsluiting. In de inleiding stelden we ons (soms opnieuw) aan elkaar voor, werd het doel en het belang van het interview verder toegelicht en werden alvast wat algemene vragen gesteld.

De onderstaande vragen waren in het hoofddeel richtsnoer voor het interview.

1. Wat zou je willen delen over je verlies en wat dit met je gedaan heeft?
2. Wat had en heb je het meest nodig tijdens het dragen van je verlies?
3. Wat wil je vertellen over hoe je de zorg vanuit je gemeente ervaren hebt in die eerste periode (dagen, weken, maanden)? Hoe is dat verlopen en wat zou je misschien graag anders zien?
4. Is er een moment aan te wijzen dat de zorg afnam of veranderde?
Wanneer was dit en wat kun je daarover vertellen?
5. Wat voor gevolgen had dit voor je?
6. (Afhankelijk van 5) Welke zorg ervaar je vandaag de dag nog voor je rouw?

Afsluitend werd verteld hoe het verder gaat met wat ze hebben verteld: Het maken van een transcript, controle door deelnemer, coderen, en het verwerken in het verslag. Bepaalde uitspraken kunnen als citaten in de hoofdtekst van het afstudeerverslag terugkomen. De deelnemer werd nogmaals bedankt voor de gelegenheid en openheid.