

Rouwen

Rouw dragen is een uitdrukking die mensen steeds vaker gebruiken. Rouw dragen betekent dat het verdriet en alle andere emoties, niet verdwijnen maar op de een of andere manier bij het leven blijven horen.

Dorothee Sölle noemt rouw: *"Rouwen is iets organiseren tegen de kou en tegen het vergeten."*

De rouwtaken

Er zijn ooit vier rouwtaken bedacht door J.W. Worden. Annet Weijers en Petra Penning helpen kinderen en jongeren bij verlies met de methode [Het leven duurt een leven lang](#). Zij voegden aan de vier rouwtaken nog een taak toe: taak 0.

De rouwtaken gelden voor kinderen en voor volwassenen.

Taak 0 – Leren omgaan met verlies

Hoe waren eerdere ervaringen met de dood? Was de dood een taboe of kon er over gesproken worden? Die eerdere ervaringen zijn belangrijk voor de manier waarop je er nu mee omgaat.

Taak 1 – Het verlies laten doordringen

Beseffen wat er is gebeurd. Beseffen dat je kind dood is. Dat is nodig om door te kunnen gaan met het leven. Voor kinderen, maar ook voor volwassenen, kan het daarom heel belangrijk zijn om de dode te zien. Neem in de dagen na het overlijden voldoende tijd om afscheid te nemen van je kind.

Taak 2 – Voelen van de pijn van het verlies

Mensen proberen van nature pijn en verdriet te vermijden. We weten echter dat vermijden en onderdrukken het rouwproces verlengen. Pijn voelen is dus een manier om te rouwen. Denk bij pijn trouwens niet alleen aan lichamelijke pijn, zoals spierpijn (wat heel veel voorkomt) of pijnscheuten. Maar ook aan emotionele pijn: bangheid, boosheid, eenzaamheid, schuldgevoelens etc.

Taak 3 – Verder leven na het verlies

Leren wennen aan de afwezigheid van je kind. Soms gaan ouders hun kind idealiseren. Dat gebeurt natuurlijk met de beste bedoelingen, maar voor eventuele andere kinderen zorgt dat voor een extra last. Want die kunnen zich verantwoordelijk gaan voelen om het gemis voor hun ouders te compenseren. Een taak waarin ze nooit zullen slagen, want het is een onmogelijke opgave.

Taak 4 – Investeren in nieuwe relaties

Proberen opnieuw vertrouwen te krijgen in het leven en in jezelf. Angst om nog een keer iemand te verliezen kan ouders overbezorgd maken en kinderen weerhouden van het aangaan van relaties.

Iedereen rouwt anders

Als alle rouwtaken zijn doorlopen is het niet klaar. De rouwtaken blijven, misschien in een afgezwakte vorm, steeds aanwezig. Manu Keirse schrijft daarover: *"Rouw is als een schaduw die met een mens meegaat, soms is hij onzichtbaar, soms gaat hij met je mee, en dan ineens als je de hoek omgaat, valt hij zo maar voor je voeten."*

Iedereen rouwt anders en het gaat zelden gelijk op tussen partners en kinderen. Dat vergt heel veel respect, liefde en geduld voor elkaar. Probeer erover te praten of er op een andere manier samen mee bezig te zijn. Maar laat ook heel veel ruimte aan de ander, om het op de eigen manier te doen.