

Schuilplaatsperspectief

MAART 2021, nr. 1



Naam: Suzanne
en Gertjan
Leeftijd: 46
Thema: Troost

Rouw dreef Suzanne en Gertjan uiteen

Het verlies van een zus of broer grijpt vaak hard in. Het is rouw waar relatief weinig bij stil gestaan wordt. Terwijl het vaak de langste relatie is die je in je leven kunt hebben. Suzanne (46) verloor haar twee jaar jongere zus en stopte haar verdriet weg. Hierdoor werd ze kribbig en voelde zij zich vaak onbegrepen door haar man. Ze vertelt: "Bij een collega op mijn werk vond ik troost en een luisterend oor. Hij was er gewoon en gaf me een knuffel. Dat raakte mij diep. Ik werd verliefd op hem en zo belandde ik met mijn man Gertjan (46) in een nog dieper dal."

"Gertjan is een echte doener. Bij hem zijn problemen er om opgelost te worden of niet. In dat laatste geval heeft God er vast een bedoeling mee. Hij

zei: 'Wees blij dat je zus Carolien niet aan corona is overleden en dat ze een begrafenis zonder coronamaatregelen had'. Als ik verdrietig was, dan gaf hij advies: 'Je moet gewoon iets leuks gaan doen, ga wandelen'. Ik wilde niet wandelen,

want dat deed ik juist veel met mijn zus Carolien. Ik wilde geen adviezen. Ik wilde troost en mijn verdriet uitspreken."

Huilen op het werk

"In mijn werk als verpleegkundige heb ik soms te maken met verdriet en verlies. Toen er tranen vloeiden op het werk, kwamen mijn emoties over het verlies van Carolien naar boven. Dat was tijdens een dienst met een mannelijke collega. Hij vroeg »



“De hulpverlener heeft Gertjan geholpen om te leren hoe hij mij kan troosten en mij te vragen wat ik nodig heb. Ik heb geleerd om uit te spreken wat ik nodig heb als ik me ellendig voel.”

- » waarom ik zo verdrietig was. Na onze dienst vroeg hij of ik mee ging om wat te drinken. Hij nam de tijd om te luisteren. In de weken die volgden, was hij er steeds met een kop koffie en een luisterend oor. Mijn zus, die getrouwd was en drie kinderen heeft, overleed geheel onverwacht aan een hersenbloeding. Niemand zag het aankomen en niemand heeft afscheid kunnen nemen. Voor mijn zwager en hun kinderen is dit ontzettend moeilijk. Ook mijn ouders hebben het erg moeilijk met dit verlies. Naast Carolien heb ik geen andere broers of zussen.”

Vastgehouden worden

“Ik was maar een zus. Ik realiseerde mij niet voldoende welke impact het overlijden op mij had. Toch leefden er vragen in mijn hoofd: Kan dit mij ook overkomen? Waarom overleed zij en niet ik? Ik ben tenslotte ouder en heb geen kinderen. Wie kent mij en

weet hoe ik opgroeide? Hoe wordt mijn relatie met mijn ouders, nu ik enig kind geworden ben? Wie zal mij ooit nog Suusje noemen? We hebben een hele dominante vader en een vrij stille moeder. Ik bood haar troost als onze vader weer eens uit zijn slof geschoten was. Zij troostte mij op haar manier; gewoon door er te zijn en me vast te houden. Dat was precies wat ik miste en zo nodig had, nadat ze overleed.”

Negatieve spiraal

“Dat vasthouden deed mijn mannelijke collega, maar ik voelde wel dat deze relatie met een ander enorm, nieuw probleem opleverde. Ik vertelde Gertjan van mijn gevoelens voor die ander. Hij werd boos en was verdrietig. We hadden hulp nodig om uit deze vreselijke negatieve spiraal te komen. Via de dominee kwamen we terecht bij Stichting Schuilplaats, waar we samen begeleiding hebben gekregen. Tijdens de gesprekken met de hulpverlener ontdekte ik, hoe diep ik het verdriet om het verlies van mijn zus had weggestopt. Ik nam afstand van mijn mannelijke collega en vroeg om overplaatsing naar een andere afdeling.”

Wegstoppen

“Dankzij de gesprekken met de hulpverlener mocht mijn verdriet er zijn. Gertjan begreep beter de impact van het verlies van mijn zus op mij. Door de gesprekken leerde Gertjan beter te luisteren, het samen te vatten en

door te vragen. Ik op mijn beurt ontdekte hoe hij door zijn jeugd gevormd is. Hij heeft nooit geleerd ruzie te maken of met boosheid en verdriet om te gaan. Wanneer er iets speelde, dan had hij geleerd zich terug te trekken in zijn schulp en zijn eigen dingen te gaan doen. Door mijn weggestopte verdriet was ik steeds agressiever tegen hem geworden en zat voortdurend te vitten op hem. Bijvoorbeeld dat hij niet had opgeruimd of geen boodschappen had gedaan. Terwijl hij juist mijn waardering nodig heeft. Hij was gevlucht in zijn eigen werk en zo waren we in een cirkel terecht gekomen.”

Herinneringsboek

“De hulpverlener heeft Gertjan geholpen om te leren hoe hij mij kan troosten en mij te vragen wat ik nodig heb. Ik heb geleerd om uit te spreken wat ik nodig heb als ik me ellendig voel. We hebben inzicht gekregen in onze negatieve patronen. Op het moment dat je die gaat zien, krijg je er meer grip op. De hulpverlener heeft mij ook geholpen in mijn rouwverwerking. Zo stelde ze voor een herinneringsboek over mijn zus te maken. Ik beschreef wie zij was voor mij en welke jeugdherinneringen wij deelden. Bij het boek heb ik samen met Gertjan behoorlijk wat tranen gelaten. Het boek heb ik aan de kinderen van mijn zus en zwager laten zien. Ook zij waren blij met wat ik hen kon vertellen, wie Carolien voor mij was. Zo kreeg mijn verlies een plek.”

Verbinding

“Gertjan werd zachter naar mij en er ontstond weer verbinding. Hij heeft mij kunnen vergeven waar het verdriet en het onbegrip toe geleid heeft. Dat was ook een heel proces samen, want ik heb zijn vertrouwen enorm beschadigd. Voor Gertjan is het belangrijk dat ik zijn werk zie en hem waardeer. Daar probeer ik meer oog voor te hebben en het uit te spreken. De hulpverlener stelde voor dat we voortaan met elkaar en voor elkaar zouden gaan bidden. We vertellen waar we moeite mee heb-



HOE GA JE OM MET IEMAND IN ROUW?

- Toon **oprechte belangstelling**. Vraag de ander bijvoorbeeld hoe het met hem of haar gaat. Je laat hiermee zien dat je er voor de ander wilt zijn. Wanneer je niet weet wat je moet zeggen, benoem dit dan.
- **Sta naast de ander**. Er zijn voor de ander is het belangrijkste wat je kunt doen. Besef dat een rouwende vaak weinig energie heeft en dus minder snel initiatief neemt en contact maakt. Wanneer jij contact maakt, kan dit waardevol zijn. Hierdoor kan de ander zich gezien weten.
- Besef dat je de pijn en het verdriet van de rouwende **niet kunt oplossen**.
- **Toon medeleven**. Stuur bijvoorbeeld een kaartje. Probeer ook aan de bijzondere dagen te denken, zoals een sterfdag, verjaardag en de trouwdag.
- Probeer de **rouwende te volgen**, en niet verder te gaan dan deze zelf aan kan. Het heeft geen zin om je hulp of steun op te dringen. Het is al goed als je laat merken dat de rouwende bij jou terecht kan met al zijn of haar verhalen en emoties.
- Accepteer dat ieder **op zijn of haar eigen wijze rouwt** en raak niet teleurgesteld of geïrriteerd als de rouwende niet doet wat jij denkt dat goed is. Bedenk dat er geen juiste manier van rouwen bestaat.
- Probeer **geduld** te hebben met de **tijdsduur** van het verdriet. Een rouwproces kan wel een aantal jaren duren. Besef dat op bijzondere momenten in het leven het gemis weer heel heftig aanwezig kan zijn.
- Breng de rouwende **in gebed** bij de Heere God.

ben en ook waar we blij om zijn. Dit brengen we daarna samen voor God. Dat is echt bijzonder om te doen en het heeft ons veel nabijheid gebracht. Ik voel me dan echt gehoord door Gertjan. De sfeer tussen ons is veranderd. We vertrouwen elkaar meer en durven onze emoties aan elkaar te laten zien. We weten beter hoe we er voor de ander kunnen zijn en wat we van elkaar nodig hebben.”

Vanwege de privacy van de geïnterviewden zijn hun naam en enkele gegevens aangepast.

van de hulpverlener



MARLEEN VAN DOMMELEN,
HULPVERLENER
BIJ SCHUIPLAATS

Mini-cursus

Hoe troost ik de ander?

Wanneer je merkt dat iemand verdriet heeft is naar iemand luisteren het belangrijkste. Maar, hoe doe je dat goed?

Luisteren

Écht luisteren is een kunst. Belangrijk is om niet in te vullen wat de ander denkt of voelt, maar in plaats daarvan open vragen te stellen. Bijvoorbeeld: “Hoe ben je de afgelopen dagen doorgekomen?” Op deze manier geef je de ander de kans om te vertellen waar hij of zij op dat moment behoefte aan heeft.

Erkenning

Vaak willen we het verdriet bij de ander wegnemen maar het is veel beter om erkenning te geven voor het verdriet. Je erkent dat wat er gebeurd is erg is voor de ander. Vermijd goedbedoelde opmerkingen die het verdriet afzwakken, zoals ‘over een tijdje gaat het beter’ of ‘het leven gaat verder’ of ‘alles gebeurt met een reden’. We zijn soms geneigd te vertellen over iemand die het nog erger heeft getroffen, of we proberen de ander op te beuren door aandacht te geven aan het positieve. Het is goed bedoeld, maar hiermee voelt de ander zich niet erkend in zijn pijn.

Initiatief nemen

“Laat je het weten als ik iets voor je kan doen?” Dit is een lastige vraag, omdat het initiatief dan bij degene

ligt die verdriet heeft. Om hulp vragen is lastig. Het is fijn wanneer mensen ook gewoon doen én daarbij wel vragen of het uitkomt en of het aansluit. Dus probeer initiatief te nemen om samen een wandeling te maken, voor de ander te koken of praktische hulp te bieden.



“Vaak willen we het verdriet bij de ander wegnemen maar het is beter om erkenning te geven voor het verdriet.”

Uw steun is hard nodig!

Kijk hieronder voor de juiste regio

DMW Achterhoek:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Alblasserwaard en Vijfheerenlanden:
NL07 RABO 0359 3417 64
DMW Apeldoorn:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW De Langstraat:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Goeree-Overflakkee
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Noord-Brabant:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Veenendaal:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR
Dhr. M. Bogerd (voorzitter), Urk; Dhr. R. Geluk (secretaris), Ermelo; Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Waddinxveen; Dhr. Drs. Ing. W.J. Punt, Middelhamis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden

"Zo dan, troost elkaar met deze woorden." (1 Thessalonicenzen 4: 18)

PROF. DR. J. HOEK

Roep elkaar erbij!

Troost is een *geschenk*. Je voelt je herkend in je verdriet. Je beseft dat je er tóch niet alleen voor staat. Er is een hand op je schouder, een arm om je heen, iemand die je wijst op het licht aan het eind van de donkere tunnel. Een mens die samen met jou daarheen op weg wil gaan, stap voor stap.

Achter zo iemand kun je God zien en Jezus. Je kunt ervaren dat de Heere je troost, rechtstreeks én via mensen die naast je staan.

In 1 Thessalonicenzen 4: 13-18 zien we voor ons hoe de apostel Paulus gelovigen troost die

overmand zijn door verdriet en die met hun vragen vastgelopen zijn. Hij neemt hen bij de hand zoals je iemand die van dorst dreigt te sterven in de woestijn meeneemt naar een waterbron.

Het Griekse woord voor troosten – *parakalein* – betekent letterlijk: erbij roepen. Dus: de dorstige bij de bron roepen, de van kou verkleumde bij het vuur roepen.

Troost is niet alleen een geschenk, het is ook een *opdracht*. Aan het eind van zijn troostvolle woorden spoort Paulus de gemeente aan elkáár te troosten. Wie zelf uit de bron van troost gedronken heeft, mag nu dorstigen bij de bron brengen.

Zien we het voor ons: broeders en zusters die elkaar opzoeken en met elkaar spreken over de rijkdom van het Evangelie? Ze troosten elkaar in verdriet, ze zijn elkaars pastor. Elk schaap van de goede Herder wordt zelf herder. De ene bedelaar vertelt de ander waar brood te krijgen is. En als je anderen bij de bron roept, blijf je zelf bij de bron. Bij de Levensbron.

De gemeente naar Christus' bedoeling luistert naar het Woord, gelooft in het Woord en gaat met het Woord op pad. Getroost om te troosten.

BOEKEN TIP!



ALS JE EEN BROER OF ZUS VERLIEST.
Weggemans, M. (2014).
Uitgeverij Kok, Utrecht

HARTELIJK DANK!

'Eind vorig jaar viel het unieke 40-jarig jubileumnummer van onze stichting Schuilplaats bij u op de deurmat. Een magazine dat u een mooi beeld geeft van onze activiteiten voor onze medemens in nood. Uw reactie op de bijbehorende oproep om ons bij dit waardevolle werk ook financieel te steunen was hartverwarmend. Het heeft ons erg goed gedaan om uw medeleven letterlijk te ontvangen. Wij hopen dat u hierdoor een vriend van onze stichting bent geworden. Hartelijk dank hiervoor!



B. Visser, directeur