

# Schuilplaatsperspectief

December 2018, nr. 4

Naam: Karin  
en Theo  
Leeftijd: 62 en  
64 jaar  
Thema: Rouw

## “De rouw kwam tussen ons in te staan”

Karin (62) en Theo (64) zorgden bijna hun hele huwelijkse leven voor hun dochter, die met een lichamelijke beperking ter wereld kwam. Ze verloren niet alleen hun kind met wie ze veertig jaar lang zo nauw verweven waren, maar ook een deel van hun levensdoel en een dierbare die hen als gezin en familie verbond. Karin: “Ik was kapot van verdriet. Theo kropte alles op. Het leek of hij geen verdriet had. We konden niet met elkaar over ons verdriet praten.”

**K**arin: “Een half jaar na het toch nog onverwachte overlijden van Stefanie, ben ik naar de dominee gegaan. Ik wist geen raad met mijn verdriet en voelde me zo eenzaam. De dominee tipte mij om hulp te vragen bij Schuilplaats. Ik vertelde de hulpverlener over mijn verdriet en de problemen waar ik tegen aanliep; ik voelde me door haar gehoord en begrepen. Theo en ik zijn jong getrouwd en al snel kwam Stefanie. Jarenlang hebben we getobd met haar gezondheid

en is niet duidelijk geweest welke aandoening zij had. Problemen werden geweten aan foutief handelen door mij als moeder. Ik gaf verkeerd eten. Ik verzorgde haar niet goed. Ze heeft heel vaak in het ziekenhuis gelegen, soms op de rand van de dood. Je denkt dat je daardoor beter opgewassen bent tegen het verlies als het dan werkelijk zover is, dat je dochter overlijdt. Maar dat bleek helemaal niet waar! Het verdriet om haar sterven was enorm en daar kwam het verdriet om al die pijn en moeite in haar leven nog eens bovenop.”

»



“

“De zon brak door en er kwam een grote regenboog tevoorschijn, precies zoals op haar begrafenis.”

### In cirkeltjes rond

» Haar man Theo vond het na het overlijden niet nodig te gaan praten met een hulpverlener. Karin ging een jaar lang alleen op gesprek bij de hulpverlener. Karin: “Ik knapte ervan op en werd sterker maar het contact met Theo werd steeds slechter. Ik vroeg mij af: ‘wat gaat er in mijn man om?’. Toen vroeg de hulpverleenster of ik Theo een keer mee wilde nemen.”

Theo: “Ik vond het onzin, die gesprekken met de hulpverleenster. Ik dacht dat ik al veel verder met mijn rouwverwerking was. Maar na een half jaar kwam ik steeds meer in een isolement. Mijn gevoelens en gedachten bleven in cirkeltjes rondraaien. Ik werd somberder en voelde me op de rand van een afgrond staan. Toen de hulpverlener vroeg:

“

*“De hulpverlener heeft een professionele en tactische aanpak die werkt. Zij weet in de chaos aan emoties voor mij helderheid te krijgen.”*

‘wie is Theo, neem hem eens mee?’ heb ik daarmee ingestemd. Het bijzondere was dat ik tijdens deze eerste ontmoeting ineens wel kon praten. Wat luchtte het op om mezelf te openen.”

### Aan de haal

Karin: “Ik had het daar eerst moeilijk mee. Waarom kon Theo wel praten met de hulpverlener en niet met mij? Ik had zo’n goede band met

haar opgebouwd en nu leek Theo ermee aan de haal te gaan.”

Theo: “De hulpverlener stelde voor dat we afzonderlijke gesprekken met haar zouden hebben: Karin één keer in de maand en ik één keer. Wij hebben elk onze eigen problemen waar we tegenaan lopen. Ik ben in de laatste periode, toen het heel slecht ging met Stefanie, flink ziek geweest. De dag dat zij in het ziekenhuis opgenomen werd, was ik er niet bij. Pas net voordat ze in de coma raakte waaruit ze niet meer ontwaakte, heb ik afscheid van haar kunnen nemen. Dat heb ik vreselijk gevonden.

Om een plek te geven aan dit trauma heb ik een EMDR-sessie gehad. Dat heeft mij geholpen. Zeker toen ik zelf onlangs opnieuw langdurig naar het ziekenhuis moest. Dan liep ik door dezelfde gang en alle verdriet kwam in volle hevigheid terug. Door de EMDR kan ik mijn gevoelens beter herkennen en slepen deze mij niet meer mee naar de afgrond.”

### Huilbuien

Karin: “Ik heb sinds het overlijden van Stefanie regelmatig huilbuien. Dat kan op straat zijn of in de kerk, dat maakt niks uit, het komt gewoon. Ik vind het onbegrijpelijk dat sommige mensen, waarvan ik dacht dat ik een goede band met ze had, heel afstandelijk reageren. Dan kreeg ik een lauwe hand; anderen komen niet meer op bezoek, zelfs familieleden. Dat heeft extra pijn gedaan in het hele rouwproces. De hulpverleenster beeldde dit gedrag van mensen uit aan de hand van poppetjes die een rol vervullen in ons leven. Sommige poppetjes zijn

omgevallen en anderen zijn blijven staan. Sommige mensen die veraf stonden zijn het afgelopen jaar juist dichterbij gekomen. Bij al onze gesprekken loopt het geloof als een rode draad erdoorheen. Ik denk dat een hulpverlener zonder deze christelijke identiteit anders zou aankijken tegen problemen die ik ondervind. Bij Schuilplaats vind ik begrip op alle terreinen.”

### Professioneel

Karin maakt elke keer voordat ze naar het gesprek gaat een lijstje met onderwerpen waarover ze het wil hebben. Theo is daar anders in. “Ik denk dat ik weet waarover ik het wil hebben, maar de gesprekken gaan toch vaak een hele andere kant op en dat is goed. De hulpverlener heeft een professionele en tactische aanpak die werkt. Zij weet in de chaos aan emoties voor mij helderheid te krijgen. Inmiddels gaan we ook weer samen naar gesprekken. Karin en ik hebben beter leren uitspreken wat er in ons omgaat en dat heeft ons dichterbij elkaar gebracht dan ooit.” Karin: “Ik heb nog geregeld aanvallen van hevig verdriet. Zoals toen we samen het graf van Stefanie gingen bezoeken op haar verjaardag. De zon brak door en er kwam een grote regenboog tevoorschijn, precies zoals op haar begrafenis. Dat grijpt ons beiden aan, maar daarin vinden we elkaar nu wel.”

### Toekomstperspectief

Theo: “Behalve op onze relatie met elkaar, met familie en vrienden, heeft het overlijden van Stefanie ook impact gehad op ons gezin. We hebben nog een dochter, Carolien. Zij is

jonger dan Stefanie en heeft in haar jeugd niet altijd de aandacht gekregen die een dochter uit een regulier gezin zou hebben gekregen. Carolien was dol op Stefanie. Stefanie had een enorm positief aanstekelijke levensinstelling, waarmee ze vaak het centrum van de belangstelling vormde. Dankzij de gesprekken met Schuilplaats zijn we de positie van Carolien meer gaan inzien en we hebben dit met haar besproken. Dat heeft onze relatie met haar versterkt." Karin: "We zijn echt heel blij met haar, haar man en onze twee kinderen. Die komen vaak ook zelf bij ons langs. Het geeft ons leven een nieuwe glans waar we de Heere enorm dankbaar voor zijn."

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

## Tips & adviezen

- Zoek mensen in je omgeving die luisterend aanwezig zijn.
- Probeer de dingen weer op te pakken die je eerder gewend was om te doen.
- Zorg goed voor jezelf, ook in de kleine dingen.
- Vraag je omgeving of ze voor je willen bidden. Probeer onder woorden te brengen wat het verlies van je kind voor je betekent, dan kan je omgeving daar specifiek voor bidden.
- Probeer samen met je partner tijd te nemen voor afleiding en ontspanning.
- Het ervaren van troost en steun in je geloof is voor iedereen verschillend. Het verlies van je kind kan enorme levensvragen oproepen waar je als partners verschillend mee omgaat. Geef elkaar de ruimte in deze verschillen en breng het samen in gebed als hier ruimte voor is.

### Tips voor de omgeving

- Toon oprechte belangstelling. Luisteren is stil aanwezig zijn en de ander proberen te begrijpen. Wanneer je niet weet wat je moet zeggen, benoem dit dan.
- Toon medeleven. Stuur bijvoorbeeld een kaartje of ga in gesprek. Probeer ook aan de bijzondere (feest)dagen te denken. Vergeet na een paar jaar niet om je aandacht te blijven geven.
- Geef geen ongevraagde adviezen. Vraag liever waar de rouwende behoefte aan heeft.
- Bid voor de ouders en anderen die de wonden van de rouw meedragen.



ELINE VAN ZELST,  
HULPVERLENER  
BIJ SCHUILPLAATS

# Rouw in je partnerrelatie

**Een kind verliezen is waarschijnlijk het ergste verlies dat je als ouder kan overkomen. Het is alsof er een deel van jezelf is kwijtgeraakt. De pijn die dat geeft is bijna niet te bevatten. Niets of niemand kan de plaats innemen van je kind.**

## Rouwproces

Er zijn geen vaste regels voor hoe een rouwproces verloopt. Rouwen is een uniek en persoonlijk proces, dat gaat met vallen en opstaan. Je manier van rouwen hangt af van hoe je als persoon in elkaar zit en wat je hebt meegekregen over het omgaan met verlies. Verder speelt mee hoe je relatie was die je had met je kind, de leeftijd van het kind en hoe je leven op dit moment is. Een hulpverlener kan je helpen om zicht te krijgen op jouw rouwproces en de stappen die jij daarin zet. Wanneer je meerdere kinderen hebt, kun je al snel de verantwoordelijkheid voelen om verder te moeten. Dat is ingewikkeld, want de ouderrol die je bent kwijtgeraakt, moet toch weer worden opgepakt voor de andere kinderen. En daarbij hebben kinderen ook weer hun eigen reactie en rouwproces.

## Partnerrelatie

Als ouder moet je verder, maar het is zwaar om het leven weer op te pakken terwijl het leven van je kind is afgebroken. Je kunt je kind niet meer verder zien opgroeien of zien ontwikkelen. Het verlies drukt voor altijd een stempel op je gezin. Elke

ouder, elke vader en moeder, rouwt op zijn of haar manier. Rouw is als een vingerafdruk: voor iedereen herkenbaar, maar nooit helemaal hetzelfde. Het verlies van je kind kan je relatie onder hoogspanning zetten. Dit komt omdat je als ouders niet hetzelfde reageert. Je bent allebei anders, allebei uniek. De manier van verwerking en de rouwbeleving tussen ouders is vaak verschillend. Hierin is het belangrijk dat je elkaars verschillende behoeften en belevingen accepteert en open communiceert met elkaar.

“

**“Het is tijdens het rouwproces belangrijk dat je elkaars verschillende behoeften en belevingen accepteert”**

**Uw steun is hard nodig!**

Kijk hieronder voor de juiste regio

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

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

"Het hart kent zijn eigen bittere droefheid..." (Spr. 14:10a)



DS. M.A. KUIJT,  
WIJK BIJ HEUSDEN

## Onpeilbaar diep

**M**ensen beleven hun verdriet heel verschillend. Ook in een huwelijk wordt op verschillende wijze gerouwd over een kind dat gestorven is. Soms geeft dat spanningen. Man en vrouw proberen elkaar te begrijpen, maar stuiten op een grens. Dat is ook niet vreemd, want nooit kunnen we de ander ten volle doorgronden. Gevoelens zijn namelijk heel persoonlijk.

### Niet gespeild...

Spreuken 14 leert ons een levensles: aanvaard dat de ander nooit helemaal je verdriet kan peilen en dus ook wel eens anders reageert dan je zou wil-

len. Denk aan Hanna. Zelfs haar eigen man, die zielsveel van haar houdt, kan haar gemis niet ten volle peilen. En ook Eli, de priester, peilt niet voldoende wat er aan de hand is als zij diepbedroefd haar hart in Silo uitstort voor God. Toch proberen Elkana en Eli op hun manier Hanna bij te staan en te troosten. Hanna wordt door Elkana overladen met geschenken en Eli geeft haar een belofte mee. Dat laatste geeft overigens nog de meeste troost! Maar niemand kan Hanna's verdriet ten volle peilen. Er ligt een grens.

### Toch begrepen...

Bovengenoemde tekst leert ons dat er in ieders leven iets is, wat

hij of zij niet kan delen met de ander. Elk hart kent zijn eigen bittere droefheid. Laten we dat onder ogen zien en naar elkaar uitspreken. Dat geeft lucht, bewaart ons voor frustraties en overspannen verwachtingen. Het hoeft ook geen afbreuk te doen aan een hechte relatie. Een goede relatie kan tegen een stootje. Laat het ons vooral dichterbij Christus Die eenzaam Zijn weg ging in de hof van Gethsemané. Door niemand begrepen, door niemand gekend. Wie kent Zijn bittere droefheid? Niemand! Maar als Enige peilt Hij ons leven tot op de bodem. En kent Hij onze droefheid ten volle. Maakt ons dat niet milder naar elkaar toe...?



## GIFTENOPROEP

Voor het jaar 2018 is de stand van de ontvangen giften als volgt:

Baten	Werkelijk	Begroting
Giften en collectes kerken	€ 48.743	€ 125.000
Giften donateurs + begunstigers	€ 68.849	€ 150.000
Tekort ten opzichte van de begroting :	€ 157.408	€ 275.000

**Vrijmoedig doen wij een beroep op uw milddadigheid om christelijke hulpverlening te blijven ondersteunen zodat wij met uw hulp ons werk kunnen blijven voortzetten ten dienste van onze naaste in nood.**

**NL18 INGB 0001 3414 00 t.n.v. Stichting Schuilplaats**