

# Schuilplaats

Juni 2012, nr. 2

Perspectief

## In dit nummer:

- Leven met verlies
- Verlies: de andere kant van liefde
- Handreikingen om aan het (ver)werk(en) te gaan
- De Heere staat u bij!

## Leven met verlies

“Als je door verlies volkomen uit je evenwicht raakt”



46 jaar getrouwd en dan min of meer van de één op de andere dag je vrouw verliezen aan de dood; het overkwam Peter van den Heerde (71). Van den Heerde: “We waren zo vergroeid, dat haar dood voelt alsof mijn been geamputeerd is. Ik ben er door uit evenwicht geraakt. Met als gevolg dat ik aan alles ging twijfelen: zelfs aan het geloof.”

Peters vrouw Annie had een half jaar last van een rare plek op haar arm, die al twee keer tot wondroos geleid had. Verschillende dermatologen hadden geprobeerd haar kwaal te behandelen. Zonder succes. Peter: “Bij het laatste medicijn dat ze kreeg voorgeschreven zag ik haar iedere dag bleker en zieker worden. Vlak voor kerst kreeg ze hoge koorts. Ik wilde dat ze in het ziekenhuis opgenomen zou worden, maar dat ging niet zomaar. Pas op de vierde dag hoorde de huisarts iets

>>



# Verlies: de andere kant van liefde

>> aan haar longen en besloot hij dat ze opgenomen moest worden. Nog dezelfde dag kreeg ze ademondersteuning en kwam ze op de intensive care te liggen. Daarna raakte ze buiten bewustzijn en zes weken later overleed ze. Ik heb niet eens in haar volle bewustzijn afscheid van haar kunnen nemen. Dat is zo hard.”

## Paniek

Toen Peters vrouw nog leefde en in het ziekenhuis lag, werd hij op zeker moment 's nachts wakker en raakte in paniek. Peter: “Dat is niks voor mij, in paniek raken. Ik zie mijzelf als gelijkmatig mens. Het is één van de dingen waarin ik mezelf niet meer herken na het overlijden van Annie. Alles wat ik gewend was is veranderd; niets is meer zoals het was. Ik ben nu een jaar verder, maar het gemis lijkt soms alleen maar sterker te worden. Zij kon zoveel warmte geven, dat mis ik enorm. Vooral die kleine dingen zoals mijn hand vastpakken als ze ontroerd was, haar fluitje voor de koffie of het even op schoot gaan zitten.” Na de paniekaanval besloot Peter ondanks zijn aarzeling

paniek. Door de gesprekken kon ik de rampgedachten wat loslaten en er redelijke gedachten voor invullen, waardoor de paniek afnam.”

## Mezelf leren kennen

Peter: “De hulpverlener had mij snel in de peiling en zei: “u maakt altijd plannen en wilt de boel weer snel onder controle hebben.” Ik ben de controle kwijt en het lijkt alsof ik drijf. De hulpverlener heeft me duidelijk gemaakt dat ik dit dus ook ben, dat dit mijn reactie is op wat ik mee maak. Dat het verdriet me overspoelt omdat het zo groot is. Een groot geschenk is het dat ik niet snel depressief ben en goed over mijn gevoelens kan praten. Ik wilde en hoefde niet aan de medicijnen want dan ben je bezig met symptoombestrijding. Ik onderga het verdriet nu. In het begin zei ik: ‘is dit nou mijn leven?’ Dat zeg ik niet meer. De gesprekken met de hulpverlener hebben mij daarbij geholpen.”

“Ik heb mijn gezondheid en een kring van mensen om mij heen. Hoe het verder zal gaan weet ik niet. Ik kan de weg die voor mij ligt niet overzien. Ik heb geroepen om hulp aan de Allerhoogste: ‘Moet ik nu zo ten onder gaan?’ Ik had af en toe angst dat ik zelfs mijn geloof hierdoor kwijtraakte. Het bijzondere is dat ik ontdekte dat ik het niet kwijt kan raken. Als mens proberen we alles vast te houden; zo ook het geloof. Ik begin te voelen dat dat niet nodig is. Ik word vastgehouden. Het is de Hogepriester die voor ons bidt.”

## Rust om verder te kunnen

“Ik heb inmiddels wat nieuwe contacten gelegd met een vereniging voor alleenstaande 55-plussers met een Reformatorische achtergrond. Ik moest me er echt toe zetten om naar bijeenkomsten, zoals een museum- of stadsbezoek te gaan. Het is iets waar ik vroeger nooit behoefte aan zou hebben. Nu zie ik er de meerwaarde van in. Misschien hebben anderen ook wat aan mijn verhaal en kan ik hen verder helpen.

Ik heb gebeden en gevraagd: “Heere, is dit uw weg?” Ik heb moeten leren om te volgen. We krijgen geen briefjes van boven maar je kunt wel rust en kracht krijgen om verder te kunnen. Ik voel me nu niet meer opgejaagd.”

## Geef voor hulpverlening aan mensen zoals Peter van den Heerde

Ons werk is afhankelijk van giften.  
Rekeningnummer 3933.11.988  
t.n.v. Stichting Schuilplaats

*“Ik had af en toe de angst dat ik mijn geloof hierdoor kwijtraakte. Het bijzondere is dat ik ontdekte dat ik het niet kwijt kán raken.”*

voor hulpverleners, toch hulp te gaan zoeken. “Ik was radeloos en dacht dat ik een hartinfarct zou krijgen. Ik begreep dat ik zo niet verder kon. Ik kwam via onze kerk bij het Diaconaal Maatschappelijk Werk van Schuilplaats terecht. Ik heb in een paar maanden tijd zes of zeven gesprekken gehad met een hulpverlener. Ik heb geleerd dat er geen strategie is om gevoelens van verdriet en rouw te voorkomen, maar dat verdriet en pijn bij het rouwproces horen. De gesprekken met de hulpverlener hebben mij geholpen om met mijn rouw om te gaan. Ik merkte dat de hulpverlener snel door had hoe ik in elkaar zit. Met behulp van een whiteboard maakte hij duidelijk dat ik verder wilde zijn dan ik was. Hij zei: ‘Kijk, u zit nog in stap twee maar u wilt al bezig zijn met stap zeven. Dat gaat niet. Laat alle gevoelens van rouw, het verdriet, de pijn, de ontgoocheling eerst maar eens toe. Uw gevoelens zijn niet vreemd; die horen bij een rouwproces.’ Daarnaast hebben we gesproken over mijn paniekgedachten. De pijngevoelens waren nieuw voor mij en ik koppelde er ‘rampgedachten’ aan, bijvoorbeeld dat het vreselijk slecht met me ging. Daardoor raakte ik in

**Verlies ervaar je alleen wanneer je hebt liefgehad. Heb je veel liefgehad, dan verlies je dus ook veel.**

Juist wanneer je ouder wordt, kunnen er mensen om je heen wegval- len, met wie je al een leven lang hebt gedeeld. Het is dan alsof er een deel van jezelf verdwijnt; er ontstaat een emotionele wond. Als nabestaande kun je intense, soms tegen- strijdige en verwarrende gevoelens ervaren: verdriet, angst, schuld, wanhoop, boosheid, opluchting, teleurstelling. Sommige van deze gevoelens vind je misschien niet gepast. Toch komen ze vaak voor bij mensen die te maken hebben met verlies en horen ze bij de verwer- king. Zie het ook als een zegen dat je veel hebt mogen liefhebben.

## Tijd geneest geen wonden

Het is niet waar dat het verlies over- gaat naarmate er tijd verstrijkt. Het gaat erom wat je in die tijd doet met het verlies. Wegstoppen of verzwij- gen van verdriet helpt niet, net zoals een wond niet geneest als je hem zoveel mogelijk probeert te vergeten. Verlies is er en dit vraagt verwerking van de rouwgevoelens. Dat betekent dat je het verlies mag leren dragen.

## Verlies is een werkwoord

Werken aan verlies kan alleen als je het onder ogen ziet. Dat is niet makkelijk. Verlies doet vaak zeer en brengt veel emoties met zich mee.

Het kan ook angstige vragen oproe- pen, als “vergeet ik de overledene als ik het verlies verwerk?” of “houd ik nog wel van mijn geliefde als ik het verlies verwerk?” Verwerken heeft niet te maken met vergeten. Wel betekent het dat de beleving van het verlies zal veranderen. Het kost tijd en energie om daarmee bezig te zijn. Geen wonder dat men- sen met verdriet vaak moe zijn!

## Het leven na verlies

Probeer het sociaal netwerk dat je had in stand te houden. Vertel je familie, vrienden en gemeenteleden jouw verhaal en vraag hen om prak- tische steun. Het is heel normaal dat je niet in één keer alles alleen kunt, dus maak gebruik van de mensen om je heen.

Het is goed om op zeker moment weer in beweging te komen en acti- viteit vorm te geven in je leven. Geef jezelf de ruimte om te experi- menteren met de invulling van je dagen. Het is niet erg als je iets pro- beert en het bevalt niet goed. Kies dan iets anders!

Verlies gaat niet over, maar zal zijn als een schaduw: soms staat het levensgroot voor je, een andere keer ligt het achter je of het beweegt als een kleine vlek naast je. Je mag kracht putten uit de wetenschap dat de Heere hiervan weet en Hij bij je is.

## Handreikingen om aan het (ver)werk(en) te gaan

Handreikingen om met het verlies om te gaan:

- 1. Aanvaard de werkelijkheid.** Je kunt soms niet geloven dat je geliefde er niet meer is. Het verlangen is zo sterk, dat je diegene echt denkt te horen en te zien: in de keu- ken bij het aanrecht, of voor de voordeur na een werkdag. Maar de werkelijkheid is dat hij of zij niet terugkomt. Erken dat en breng de moeite hiermee bij God.
- 2. Ervaar de pijn.** Dit overweldigt soms. Toch moet de pijn gevoeld worden. Anders komt het later op een andere manier terug, bij- voorbeeld door lichamelijke klachten. Het verdriet kan op veel verschillende manieren naar buiten komen: huilen, opstandigheid, schuldbeleving, wanhoop, vragen naar de zin van... Geef deze gevoelens de ruimte en leg ze ook bij de Heere God neer.
- 3. Pas het leven aan.** Zonder de overledene kan het dagelijks leven er heel anders uit gaan zien. Taken die hij of zij deed moet je nu zelf doen. 's Avonds de dag doorpraten is niet meer vanzelfsprekend. En in de kerk zit je voortaan alleen. Dit is confronterend. Iedere keer dat je nu op jezelf bent aange- wezen, ervaar je het alleen-zijn. Leer nieu- we vaardigheden en zoek naar oplossingen voor wat je niet alleen kunt.
- 4. Pak je leven weer op.** Het emotioneel belevan van het verlies blijft niet hetzelfde. Dat betekent niet dat je de overledene vergeet. Hij of zij zal een speciale plaats hou- den, maar je mag weer meer oog krijgen voor het verdere leven dat de Heere God je geeft.



## De Heere staat u bij!

Jozua 1: 9 "De HEERE, uw God, is met u alom, waar gij heengaat."

### Hoe verder...?

"Hoe moet ik nu verder?" Jarenlang lief en leed gedeeld. Nu is hij/zij er niet meer. Heel wat keren word je toegewenst dat "de Heere de lege plaats vervulle met Zichzelf". Maar die leegte moet nu ingeleefd worden. Als je thuis komt is er niemand die zegt of vraagt: "hoe was het?" Ondanks meeleven dat je ondervindt...blijft het stil en leeg.

### Lege plaats

Jozua moet de lege plaats van Mozes innemen na zijn dood. Hij ziet er als een berg tegenop. Ook al had Mozes hem de verzekering gegeven dat de Heere hem niet zou verlaten (Deuteronomium 31). Nu het zover is moet hij alleen verder met "dit volk". Hij weet hoe Mozes z'n handen vol had aan dit volk. Wat zou hem nu met "dit volk" te wachten staan?

### In Gods kracht

Zonder dat vermeld staat dat hij in gebed gaat om hulp en kracht, is de Heere hem al voor (Jozua 1). Wel drie keer zegt de Heere dat hij sterk moet zijn en goede moed moet hebben. Moet hij dat bij zichzelf zoeken? Nee, de Heere belooft hem dat Hij hem niet zal verlaten. Dezelfde woorden die Mozes destijds sprak, herhaalt de Heere: "Ik zal met u zijn: Ik zal u niet verlaten." De Heere doet nooit iets zonder bedoeling. Hij weet volkomen hoe Jozua het nu juist nodig heeft. Hij kent ons door en door. Hij

weet hoe beperkt we zijn en hoe je je eenzaam en moedeloos kunt voelen. Ook weet hij dat het in eigen kracht niets wordt. Als Hij tot Jozua zegt: "verschrik niet en ontzet u niet", weet Hij van de schrik en ontzetting in Jozua's hart. Jozua zal straks voor de dikke muren van Jericho staan.

Overdag kan het nog meevallen. 's Nachts wordt het anders... als je de slaap niet kunt vatten en de "waarom-vragen" en het heimwee op je afkomt. Hoe moet je daarmee omgaan?

### Zo verder....!

Luister naar de raad die de Heere geeft. Laat Zijn Woord een lamp voor uw voet zijn en een licht op uw pad. De Heere zegt immers: "overdenk het dag en nacht." De belofte "Ik zal met u zijn", zal Hij uit genade om Christus' wil vervullen. Hij geeft moed en krachten aan hen, die hopen op Hem wachten. En... als Hij komt brengt Hij alles mee!

Ds. A. van de Weerd,  
*Tollebeek*

*Schrijver van het boek: "Slecht nieuws, goede Boodschap - Als een ernstige ziekte ons treft - Als een ernstige ziekte zich openbaart, kan het leven radicaal veranderen". Ds. Van de Weerd schreef over dit thema een pastoraal, meditatief boekje dat vraagt om overdenking.*

## Nieuw algemeen advies- en informatienummer

Stichting Schuilplaats en het Diaconaal Maatschappelijk Werk hebben een nieuw algemeen advies- en informatienummer. Zij houden gezamenlijk iedere werkdag telefonisch spreekuur van **8.30 – 10.00 uur** op het algemeen advies- en informatienummer: **(0318) 54 78 70**. U krijgt dan rechtstreeks een hulpverlener aan de telefoon.

## Cursus zelfvertrouwen

In het najaar 2012 starten er twee nieuwe groepen van de cursus zelfvertrouwen. Een groep in Veenendaal en een groep in Sliedrecht. Deze cursus kan u helpen om te groeien in gezond zelfvertrouwen.

Voor meer informatie of aanmelding: (0318) 54 78 70 of [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)



## Colofon

28e jaargang, juni 2012, nr. 2

Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats en wordt toegezonden aan donateurs, kerkenraden, maatschappelijke en politieke organisaties en instellingen in de gezondheidszorg.

### Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat

Mevr. H.M. van Dommelen

Dhr. P.J. Versloot

### Aan dit nummer werkten verder mee:

Ds. A. van de Weerd

Dhr. A. Bakker

Mevr. M. Koelewijn

### Fotografie

Foto's iStock

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De hulpverlening is gericht op de behandeling van problemen in de relationele of psychische sfeer en op verwerkingsproblematiek zoals rouw en incest. Stichting Schuilplaats streeft naar samenwerking met andere organisaties.

Het maatschappelijk werk houdt op werkdagen telefonisch spreekuur van 8.30 tot 10.00 uur.

### Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u de volgende zin te vermelden: "Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden."

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal

T (0318) 52 61 23

F (0318) 55 34 77

E [info@stichtingschuilplaats.nl](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)

I [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)

ING 1341400



### Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),

Katwijk; Dhr. Drs. A. Terlouw

(penningmeester), Gouda; Dhr. R. Geluk,

Ermelo; Dhr. H. de Vries (secretaris),

Apeldoorn; Mevr. W.S. van Wetten

(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland