

# Schuilplaatsperspectief

maart 2016, nr. 1

Wie: Leny  
Leeftijd: 67 jaar  
Thema:  
Rouwverwerking

## Rouwen is twee treden omhoog, één naar beneden

Pats boem! Aan een huwelijk van 45 jaar kan abrupt een einde komen als één van de partners plotseling overlijdt. Daar stond Leny (67) met de huissleutels in haar hand naast haar man en een seconde later lag hij op de grond. Reanimatie kon Bart niet meer helpen; Leny moest van de ene op de andere dag alleen verder. Het is bijna twee jaar geleden. Langzaam maar zeker klimt Leny uit een diepe put omhoog. Dat ging niet zomaar! Ze kreeg hulp van Stichting Schuilplaats en haar kinderen.

**L**eny vertelt: "Als zoiets gebeurt ga je instinctief handelen. Ik belde de politie en mijn dochter met ervaring in de zorg. Daarna moest ik alles regelen rondom de onverwachte begrafenis. Het verdriet, het besef van de impact, dat kwam na enkele weken. En het kwam. Na zeven weken had ik geen zin meer om op te staan uit bed en

de gordijnen open te doen. Mijn kinderen zagen het en grepen in."

Dochter Liesbeth (40): "Ik werk als verpleegkundige in een nabijgelegen verpleeghuis. Ik merkte dat mijn moeder afgleed in een depressie. We hebben in overleg met mijn broers en zussen contact opgenomen met de huisarts en een

»

» GGZ-instelling. Daar bleek mijn moeder op een wachtlijst van enkele maanden te komen. Toen heb ik gebeld met Stichting Schuilplaats, waar we vaker goede ervaringen van gehoord hebben. We kozen hier ook voor omdat deze hulpverlening een christelijke signatuur heeft. We vulden het aanvraagformulier van Schuilplaats in en werden de volgende dag al gebeld met de vraag of mijn moeder de week erop voor een gesprek zou kunnen komen. Daar waren we ontzettend blij mee!”

### Welke draad oppakken?

Leny: “Het begon winter te worden en dat is toch al niet mijn favoriete jaargetijde. Als ik wakker werd wilde ik de klok al vooruit duwen tot het tijdstip waarop ik weer naar bed zou mogen. We hebben een gezin met vijf kinderen en een eigen bedrijf gehad. Een druk leven dus. Maar zo moe als ik nu was, ben ik nooit geweest. Op straat vroegen mensen mij: ‘Heb je de draad alweer een beetje opgepakt?’ Ik dacht dan ‘welke draad?’. Of iemand vroeg: ‘waar is je man. Ik heb hem al zo lang niet gezien.’ Het maakte dat ik niet meer de straat op wilde. Ik durfde niet meer naar de winkel om boodschappen te doen. Ik wilde me verstoppen.”

Leny vervolgt: “Toen mijn eigen moeder 25 jaar geleden weduwe werd, ging zij gewoon door met leven. Ik zag weinig emoties bij haar en over mijn vader werd eigenlijk nooit meer gepraat. Ik dacht ‘hoe heeft ze dat voor elkaar gekregen? Hoe moet ik het doen?’. Mijn verdriet en gemis overspoelden mij, maar ik dacht dat ik geen ruimte en tijd aan mijn emoties moest geven. Ik hoopte dat als ik er geen aandacht aan gaf, mijn emoties en pijn vanzelf minder heftig zouden worden. De hulpverlener heeft mij leren inzien dat het juist nodig is om er wel ruimte aan te geven.”



### Wandelen

Dochter Liesbeth ging iedere keer met Leny mee naar de gesprekken bij Schuilplaats. “Voor ons heeft dat een grote meerwaarde gehad. Mijn moeder kreeg opdrachten mee naar huis. Samen hoor je meer dan alleen. Ik maakte een verslagje van het gesprek en mailde dat naar mijn broers en zussen. Zo konden we samen mijn moeder ondersteunen. Ze kreeg bijvoorbeeld vanaf het begin de opdracht iedere dag een half uur buiten te gaan wandelen. Het was vaak slecht weer, maar gelukkig stimuleerden we haar met zijn allen om dit toch te doen. Of we liepen met haar mee als het moeilijk was.”

Leny: “De hulpverlener schetste het beeld dat ik vroeger samen met Bart in een bos liep. Plotseling heeft Bart op een splitsing een andere afslag genomen. Ik loop nu alleen op een pad vol hobbels en kuilen. Bij Schuilplaats leerde ik dat ik hulp mag vragen aan anderen; daarvoor hoef ik mij niet te schamen. Door anderen te betrekken is mijn gevoel van eenzaamheid minder geworden. Ik ben niet boos geweest over het plotselinge verlies van Bart. Wel ben ik teleurgesteld in sommige mensen. Mijn geloof heeft gelukkig niet gewankeld.”



*“Ik heb geleerd ruimte te geven aan mijn gedachten en gevoelens. Ik mag verdrietig zijn en het even niet meer weten. Het hoort bij rouwen”*

van de hulpverlener



MARNELLA VLASBOM,  
HULPVERLENER BIJ  
STICHTING SCHUILPLAATS/DMW

# Rouwverwerking

**Rouw is onder andere verdriet na het verlies van een dierbare aan de dood. Maar rouw omvat nog veel meer. Ook na echtscheiding, verlies van gezondheid, ontslag, onvervulde kindwens en andere verlieservaringen kun je rouw ervaren. Rouw is: ‘de prijs die je betaalt omdat je je aan iets of iemand hebt gehecht’.**

### Levensterreinen

Rouw is merkbaar op vijf levensterreinen. Tijdens de individuele- of groepsbegeleiding door Stichting Schuilplaats is er aandacht voor alle facetten van rouw op de onderstaande levensterreinen:

#### 1: het lichamelijke terrein

Klachten als slecht slapen, vermoeidheid, geen eetlust, hoofdpijn.

## Om over na te denken!

- Betrokkenen kunnen zich in een verschillende rouwfase bevinden waardoor onbegrip en verwijdering kunnen ontstaan. Probeer elkaar weer te vinden in een gezamenlijke fase.
- Soms is er sprake van 'niet erkende rouw'. Je bent bijvoorbeeld 'maar' de zus of het kind, en niet de rouwende partner. Of je 'moet' een overleden kindje of miskraam vergeten omdat je ook gezonde kinderen hebt. Erken deze rouw, het mag er zijn.
- Als er geen afscheid mogelijk is geweest (ongeval, vermissing, suïcide) heeft dit invloed op het verloop van het rouwproces.
- Rituelen, symboliek en het bijhouden van een dagboek kunnen helend zijn bij rouw(verwerking).
- "Er is een tijd om te rouwen", maar daarbij staat geen tijdsfad. Ieder mens en rouwproces zijn verschillend.
- Heb aandacht voor speciale dagen als geboortedag, sterfdag en trouwdag. Zelfzorg is belangrijk. Bedenk hoe je op de vijf levensterreinen voor jezelf of de rouwende kan (laten) zorgen.
- Bij een stagnerend rouwproces kan de balans op de levensterreinen niet hervonden worden en/of blijf je in een bepaalde fase van het rouwproces steken. Vraag in dit geval professionele hulp.

Dankzij hulp van Stichting Schuilplaats voel ik hoe de Heere naar mij omziet. Dat heeft mijn geloof nog meer versterkt. Zelfs als niemand met mij mee wandelt, ben ik niet alleen: de Heere God loopt met mij mee."

### Structuur

Leny: "Door het aanbrenge van structuur, heb ik grip op het dagelijkse leven gekregen. Vroeger onder nam ik van alles met Bart. We reisden heel veel. Hij was voorzitter van diverse besturen. Regelmatig hadden we bijeenkomsten of een etentje. Ik zeg wel eens: Bart had energie en ondernemingszin voor twee. Ik hoefde eigenlijk nooit initiatief te nemen. Dat deed hij altijd. Nu moet ik van alles beslissen en iedere dag zelf invullen. De gesprekken hebben mij geholpen een nieuwe manier van leven te vinden, waarin ik meer voor mijzelf heb leren zorgen en aangeef wat ik nodig heb van anderen."

"'s Avonds eet ik meestal alleen. Ik zet nu muziek aan en lees mezelf hardop voor uit de Bijbel. Het is niet vergelijkbaar met samen eten. Maar door dit vaste ritme kan ik het wel weer opbrengen om voor mezelf te koken en de tafel te dekken. Ik lees tegenwoordig weer boeken, ik ben lid geworden van een koor en ga regelmatig met de kinderen en kleinkinderen op stap."

### Kleuren van rouw

Ze vervolgt: "Met behulp van kleuren, heb ik mijn rouwproces in kaart gebracht. Zwart staat voor de rouw die ik met mij mee blijf dragen. Blauw voor de verwondingen die anderen mij geven. Rood voor mijn emoties. Wit voor emotieloos zijn en groen voor alle nieuwe dingen die mijn toekomst inkleuren. Door mijn dagelijkse ervaringen te benoemen met de kleuren, kan ik sturing geven. Dat heeft erg geholpen. Ik heb geleerd ruimte te geven aan mijn gedachten en gevoelens. Ik mag verdrietig zijn en het even niet meer weten. Daar schaam ik mij niet meer voor. Het hoort bij rouwen. Ik leer het verlies steeds beter dragen, al blijf ik mijn man missen.

Rouwverwerking is als een ladder waarmee ik uit een put probeer te klimmen maar steeds weer een stukje naar beneden val. Toch houd ik met mijn handen de sporten telkens een beetje hoger vast zodat ik uiteindelijk steeds verder naar boven kan klimmen. Hierin weet ik mij gesterkt door de Heere onze God."

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

### 2: het emotionele terrein

Denk naast verdriet ook aan angst voor de toekomst of nieuw verlies, boosheid naar jezelf, de ander, of misschien God. Blijdschap die zo schrijnend kan zijn, omdat je het niet meer kunt delen met je geliefde.

### 3: het verstandelijke terrein

Verwarring, de overledene beheerst je denken, piekeren.

### 4: het sociale terrein

Terugtrekken, geen intieme relaties meer aan (durven) gaan, verandering in je contacten of vriendschappen.

### 5: het geestelijke terrein

Troost en bemoediging op geloofsgebied ervaren, gesterkt weten, of

juist waarom-vragen naar God, verlaten voelen.

### Rouwfasen en perspectief

Het rouwproces heeft niet als doel om 'los te leren laten', maar 'anders vast te leren houden'. Op een manier dat je mét het gemis nieuw toekomstperspectief kunt gaan ervaren.

Dat verloopt meestal in bepaalde fasen, die elkaar overlappen en waar terugval in mogelijk is:

**Fase 1:** de fase van het verlies, waarbij ook vaak eerdere verlieservaringen weer boven komen.

**Fase 2:** de fase van de intense emoties.

**Fase 3:** een tussenfase waarin bezinning plaats vindt over verleden en toekomst

**Fase 4:** het aanpassen aan een leven zonder je geliefde; zingeving van het leven staat centraal.

**Fase 5:** de fase van opnieuw toekomst vinden zonder diegene of datgene dat zo dierbaar is.

“

“Rouw is: de prijs die je betaalt omdat je je aan iets of iemand hebt gehecht.”

## ROUWBEGELEIDING

Ook in rouwbegeleiding wil Stichting Schuilplaats hulp bieden vanuit christelijk perspectief. God geeft in Christus perspectief dat eens je rouw en verdriet er niet meer zullen zijn, en de tranen van je ogen gewist zullen worden. (Openbaring 21).



DS. J. DE JONG  
EDE

Psalm 31:15 "Maar ik vertrouw  
op U, o HEERE."

# Houvast in God

## Gemis

Het is stil geworden. Je geliefde werd uit het leven weggenomen. Hoe nu verder? Eigenlijk kun je niet verder en soms... soms wil je ook niet meer verder. Waarom? Voor wie? Als in een film trekt alles nog weer aan je voorbij: de ziekte, het lijden, het afscheid. Goed bedoelde woorden, een hartelijk gebaar. Maar je bent alleen. En toch... overall is je geliefde nog aanwezig. Is 't wel echt waar? Je verstand zegt: gestorven en begraven. Maar je hart kan het zo moeilijk aanvaarden. De dood is zo definitief. Niets dat was, komt terug. Ook al gaat de zon iedere dag weer op; het wordt toch nooit meer zoals het was. Ook al zijn er mensen die je niet in de steek laten; ze kunnen je niet geven wat je is ontnomen.

## God zorgt

Je pakt je Bijbel er bij en na wat bladeren kom je bij Psalm 31. Daar staat het: 'Maar ik vertrouw op U, HEERE.' Dat zegt de mens uit deze Psalm tegen God. Iemand die met beide benen op de harde grond van het leven staat. Nee, hij ontvlucht de werkelijkheid niet. Hij neemt zijn toevlucht tot de enige werkelijkheid die vast en zeker is: God. Zou dat ook vandaag je ogen niet kunnen openen voor Zijn zorg over je leven? Ook al begrijp je Zijn weg niet. Al werden je plannen doorkruist. Juist door je aan Hem toe te vertrouwen, ontdek je dat er een weg is. Een weg waarvoor Hij je zelfs de juiste schoenen wil geven, om die te lopen. Dat is Zijn zorg die Hij waar maakt. Dat zegt Hij in Zijn naam: HEERE. De betrouwbare! Opent dat het zicht niet op de Heere Jezus, Die door Zijn dood, ons verdriet van z'n verstikkende macht heeft ontdaan? Dat geeft houvast in God.



## ROUWGROEPEN VAN STICHTING SCHUILPLAATS

Naast individuele begeleidingstrajecten, biedt Stichting Schuilplaats gespreksgroepen rouw aan vanuit de christelijke identiteit. Deze groepen komen 10 keer bijeen. Naast diverse onderwerpen rond het thema rouw, is ook het lotgenotencontact een zeer waardevol onderdeel.

### Onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- rouw en verliesverwerking, rouwfasen, emoties en gevoelens
- zingevingsvragen
- omgaan met kinderen en andere belangrijke anderen
- omgaan met 'feest'dagen, vorm geven van rituelen
- zorg voor jezelf op de vijf levensterreinen
- toekomstperspectief

Daarnaast zijn er ook rouwgroepen voor jongeren. Deze groepen bestaan uit circa vijf bijeenkomsten waarin thema's centraal staan die de deelnemers zelf aandragen.

## Interesse?

Kijk voor informatie op de website  
[www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl) of geef je op!

32e jaargang, maart 2016, nr. 1  
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van  
Stichting Schuilplaats.

REDACTIE  
Mevr. E.D. van de Lagemaat  
Mevr. H.M. van Dommelen  
Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:  
Mevr. N.M. Vlasblom-Bulk  
Mevr. T.A.T. Breure  
Ds. J. de Jong

FOTOGRAFIE Istockphoto

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. Medewerkers van Stichting Schuilplaats begeleiden mensen die vastgelopen zijn en helpen hen weer op weg om nieuw perspectief te zien. De overtuiging dat de Heere God betrokken is op alle mensen vormt onze belangrijkste drijfveer om ons in te zetten voor de mensen die hulp bij ons vragen. We zetten onze vakkennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

Stichting Schuilplaats biedt christelijke psychosociale hulpverlening in samenwerking met lokale kerken. Daarvoor zijn in de regio hulpverleningslocaties opgericht die de naam "Diaconaal Maatschappelijk Werk" voeren.

NALATEN  
Wij stellen het zeer op prijs als u Stichting Schuilplaats in uw wilsbeschikking op wilt nemen. U dient dan 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) 54 78 70  
E [info@stichtingschuilplaats.nl](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)  
I [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)

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 ABlasserwaard en Vijfheerenlanden:  
NL07 RABO 0359 3417 64  
DMW Apeldoorn:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW Noord-Brabant:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW Ridderkerk:  
NL23 RABO 0355 4629 31  
DMW Scherpenzeel:  
NL28 RABO 0355 1350 78  
DMW Staphorst:  
NL07 RABO 0356 5768 76  
DMW Veenendaal:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW Woudenberg:  
NL75 RABO 0372 4005 23  
Stichting Schuilplaats landelijk:  
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR  
Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter), Katwijk;  
Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester),  
Waddinxveen; Dhr. R. Geluk, Ermelo; Dhr. M.  
Bogerd (secretaris), Urk; Mevr. W.S. van  
Wetten (algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland