

# Verdriet verdraagt niet veel tegelijk

Tertio, 5 januari 2005, p. 14

BIEKE VANDEKERCKHOVE

**Ook jongeren worden met de dood geconfronteerd. Maar thuis en in de klas, zelfs onder vrienden, valt het hun vaak moeilijk om te praten over pijn en gemis. Claire Vanden Abbeele pleit er in *Meer dan verdriet* voor om die gevoelens niet weg te duwen.**

Vanden Abbeele heeft diverse boeken op haar naam staan, ze schildert en ze geeft voordrachten. Ze organiseert voorts workshops voor kinderen, jongeren en volwassenen met verlieservaringen. Als kunstenaar en hulpverlener, die uit eigen ervaring weet wat verdriet is, heeft ze een eigen invalshoek ontwikkeld op het moeizame proces van omgaan met verlies. Via kleuren, klanken, woorden en verhalen probeert ze op een creatieve manier met mensen op weg te gaan, door het verdriet heen.

**'ER IS GEEN VERKEERDE MANIER VAN ROUWEN. ALLEEN NIET ROUWEN IS NIET OKÉ.'**

In haar nieuwe boek *Meer dan verdriet* is dat niet anders, zij het dat ze zich hier specifiek tot jongeren richt. Helemaal in de lijn van haar stijl is het niet alleen een lees-, maar ook een doeboek: het probeert jongeren met verlieservaringen de (h)erkenning te bieden die ze nodig hebben. Het daagt hen tegelijk ook uit om zelf stil te staan bij wat in hen leeft aan pijn en gemis, maar ook aan mooie herinneringen en dromen.

Vanden Abbeele op haar website: „Ik ontdekte dat ik door alleen te zijn, door gesprekken met mezelf, door me te uiten in mijn schilderen, door eerlijk aan het papier toe te vertrouwen wat in me omging, wat in

me leefde aan pijn en gemis, ik iets kon herwinnen van de kracht en de verwondering die deel uitmaken van mijn zijn.”

Ze is ervan overtuigd dat kiezen voor stilte en afzondering de mogelijkheid schept om een nieuwe levensstroom te laten ontspringen, waarin opnieuw ruimte is om met verwondering en een liefdevol hart met het leven om te gaan. Als lezer voel je dat haar boek vanuit die diepe persoonlijke ervaring is gegroeid, en natuurlijk ook vanuit het contact met de vele jonge mensen die haar workshops volgden.

Bij het lezen word je getroffen door de sobere, heldere taal waarmee Vanden Abbeele op een genuanceerde en psychologisch verantwoorde manier de complexiteit van het rouwproces aftast. Voorzichtig en krachtig tegelijk reikt ze woorden aan om het onuitspreekbare ter sprake te brengen. Er staat geen woord te veel. Toch gaat ze niets uit de weg: verdriet, gemis, kwaadheid, angst, schuldgevoelens, verwarring, onmacht, verlamming, het geen antwoord hebben, het komt allemaal aan bod.

Het boek bestaat uit vier delen: over de dood, over wat in en met je gebeurt als iemand sterft van wie je houdt, over de weerslag van een verlieservaring op je leven, en een laatste deel over wat gebeurt in de mensen om je heen.



Ze kruipt daarbij in de huid van jonge mensen en heeft oog voor de specifieke moeilijkheden van die leeftijdsgroep, zoals de complexiteit van het rouwen in een gezin, het feit dat buitenstaanders vooral oog hebben voor de volwassenen, het moeten studeren met verdriet, het botsen met leeftijdgenoten, enzovoorts.

Elk deel bestaat uit korte hoofdstukjes die telkens één aspect uitdiepen. Per hoofd-

stuk vind je een korte, inleidende tekst, gevolgd door enkele citaten uit recente boeken over rouwen, van jonge mensen zelf.

De vormgeving is mooi en fris, met tekeningen en schilderijen die jongeren tijdens de workshops maakten. Er is ook ruimte leeg gelaten, waar de jongere zijn of haar eigen gevoelens kan ordenen. Enkele vragen nodigen daar telkens toe uit.

De korte teksten maken dat je als lezer niet te veel hooi ineens op je vork neemt. Verdriet verdraagt immers niet te veel tegelijk. De boekvorm heeft bovendien het voordeel dat je je eigen tempo kunt volgen: je kunt het op elk moment dichtslaan en even laten rusten.

Vanden Abbeele heeft met haar boek enkele bakens uitgezet die jongeren kunnen helpen een weg te vinden door de wirwar van hun gevoelens. Ze pleit om gevoelens niet weg te duwen, maar ze te aanvaarden voor wat ze zijn, hoe raar ze ook zijn. Ze benadrukt dat er geen 'beste' manier van rouwen bestaat: „Elke vorm van omgaan met wat je voelt is oké. Er is geen verkeerde manier van rouwen. Alleen niet rouwen is niet oké.”

Ten slotte wijst ze op het belang om ruimte te laten voor het verschil. „Geen mens voelt hetzelfde. Iedereen rouwt op zijn manier, net zoals iedereen praat en slaapt op zijn eigen wijze.”

► INFO

**CLAIRE VANDEN ABBEELE,**  
*Meer dan verdriet*, Lannoo, Tiel,  
156 blz., €16,95.  
Bestellen kan via [www.tertio.be](http://www.tertio.be)