



Ik voel me nog *verbonden* met jou

Al ben je ver weg, toch ben je nog zo dicht bij me. In gedachten voel ik je handen, zie ik je dansen en hoor ik je grapjes maken. Ze zeggen dat je er niet meer bent. Toch vertel ik aan jou mijn diepste zielenroerselen en glimlach ik om wat je zou antwoorden. Wat wij samen hebben overstijgt de dood.

Er zijn veel mensen bij de uitvaart en ook de weken daarna. Het oprecht meeleven van vrienden en bekenden doet deugd. Je voelt je gedragen om de eerste tijd van afscheid en verlies door te raken.

Maar de mensen die aanvankelijk vroegen hoe het met je ging en of je het redde, doen dat steeds minder. De telefoon rinkelt nog amper en de bel blijft na een tijdje stom. Het lijkt alsof je alles na een maand of twee alleen moet aankunnen. Je vraagt je af of het wel normaal is dat je je gedachten niet kan verzetten en af en toe overmand wordt door oncontroleerbare emoties. Je voelt je ontredderd en weet niet welke kant uit. Niemand heeft je geleerd hoe je met het grootste verdriet om moet gaan. Daar sta je dan, helemaal alleen, te midden van zoveel anderen. Het leven gaat verder, zeggen ze dan. Ja, de auto's rijden nog steeds in je straat, de kinderen ravotten ongestoord in het

park, je buurman rept zich naar zijn werk. En ergens zegt weer een geliefde: 'Ik kan niet leven zonder jou'.

Vroeg of laat worden we allemaal geconfronteerd met afscheid van geliefden, familie, vrienden of kennissen. Er bestaan rituelen om het afscheid een plaats te geven, maar tegelijkertijd is de druk groot om het verdriet zo snel mogelijk uit te wissen. Het leven moet weer zo snel mogelijk in zijn gewone plooi vallen, pijn en verdriet worden weggewuifd. Troostende woorden hebben vaak het omgekeerde effect. We vroegen rouwtherapeute Claire Vanden Abbeele, naar haar ervaringen.

RAAK: Is 'rouwen' een ziekte die om een behandeling vraagt?

Claire Vanden Abbeele: "Nee, rouwen is heel normaal. Een bezoek aan een rouwtherapeute is ook niet nodig als er mensen zijn die een stuk-



Claire vanden Abbeele is kunstenaar en docente kunstzinnige vorming. Als therapeute werkt zij met mensen rond bewustwording en verliesverwerking. Ze heeft jaren ervaring in het begeleiden van mensen, individueel of in groep, vaak d.m.v. van het kunstzinnig proces. Ze is de bezieler van vzw De Verbinding en organiseert ontmoetingsdagen rond rouwen en verdriet. Ze verzorgt lezingen en bezinningen over levensthema's, soms met projectie van haar schilderijen en poëzie. Ze stelt tentoon in binnen- en buitenland en publiceerde meerdere boeken.

Info:
www.clairevandenabbeele.com,
 Sint-Gillislaan 108, 9200
 Dendermonde, 052-22 37 79

je met je meegaan. Maar dat is zo moeilijk. Deze morgen had ik een gesprek met een vrouw en die zei me: 'Het is zo erg, iedereen is Gerd al vergeten, niemand spreekt nog over hem'. De mensen zullen haar overleden man niet vergeten zijn, maar ze zijn bang om met haar over hem te spreken. Als je nagaat wat de meeste mensen 's avonds doen. Ze zitten gewoon tv te kijken. Hoe raak je zo in gesprek met elkaar? Dat was vroeger anders. De mensen leerden elkaar beter kennen en als er dan wat was, kon je ook makkelijker bij iemand terecht. Nu moet je vaak buiten je kennissenkring mensen gaan zoeken om over je verdriet te praten."

RAAK: En zo kom je dan toch bij een rouwtherapeute.

Claire Vanden Abbeele: "Het woord 'therapeut' is een erg beladen woord. Oorspronkelijk betekent het: hij of zij die dient, die er is. Als therapeute weet ik zeker ook niet altijd hoe het moet. Maar ik weet wel dat het deugd doet als er iemand is, iemand die samen met je mee op zoek gaat naar een lichtpuntje. Niet iemand die je verdriet probeert af te pakken of je schuldgevoelens probeert weg te nemen. Niet iemand die steeds zegt: 'Je moet dit niet hebben, je hoeft dat niet te voelen...' Mensen laten niet toe dat een ander dat voor hen invult. Je hebt iemand nodig die je beluistert, zodat je contact kan maken met je diepste zijn en zelf tot inzichten komt. Een therapeut is een persoon bij wie je je verhaal kan en mag neerleggen."

RAAK: Wat gebeurt er als je geconfronteerd wordt met het overlijden van iemand die je heel graag ziet?

Claire Vanden Abbeele: "Dan ervaar je een enorm verdriet en gemis. Geen gewoon gemis, maar een niet te geloven gemis. Je crashed als het ware, je herkent jezelf vaak niet meer en soms heb je de moed niet meer om de toekomst aan te gaan. Het is met niets te vergelijken. Als je het nog nooit meegemaakt hebt, kan je moeilijk begrijpen hoe het voelt. Er hangt een prijskaartje aan liefde. Hoe inniger de liefdesband, hoe groter het gemis."

RAAK: Is er een ideale manier om met dit verdriet om te gaan?

Claire Vanden Abbeele: "Je moet vooral mild zijn voor jezelf. Als je bv. nog spreekt tegen je partner nu hij of zij er niet meer is, is daar niets mis mee. Dat is helemaal niet abnormaal. Laat je vooral niet afleiden door wat anderen zeggen. Het is ook belangrijk zorg te dragen voor jezelf. Rouwende mensen zijn vlugger moe maar willen dat niet zijn. Ze willen vitaal en energiek zijn. Toch is het beter om neer te gaan zitten en te zeggen: 'Ik ben gebroken en moe, ik wil dat de anderen mijn grenzen respecteren!'"

RAAK: Gaat het uiteindelijk om aanvaarden en loslaten?

Claire Vanden Abbeele: "Als men het heeft over 'aanvaarden', betekent dat niet dat je moet akkoord zijn met de situatie, wel dat je naar de realiteit moet leren kijken. Als men het heeft over loslaten, bedoelt men dat het goed is om ietsjes lossier om te gaan met wat je voelt en denkt, anders raak je nog meer gekneld dan je al was. Maar helemaal loslaten, nee dat hoeft niet. Dat kan ook niet."

RAAK: Als iemand er niet meer is, blik je ook terug op de relatie die je met die persoon had.

Claire Vanden Abbeele: "We zouden allemaal willen dat we een ideale relatie hebben gehad. Vaak hoor je: 'Mocht ik nog de kans krijgen dan...'. Maar zo is een leven niet. Soms botsen we met onszelf en soms met de ander. Ook hier moeten we met een zekere mildheid naar onszelf kijken."

RAAK: Dat moet bijzonder moeilijk zijn als de doodsoorzaak zelfdoding is.

Claire Vanden Abbeele: "Rouwende mensen vragen zich af: 'Waar ben ik tekort geschoten?' Bij zelfdoding vragen de betrokkenen zich af: 'Waar ben ik tekort geschoten opdat dit niet zou gebeurd zijn?', 'Wat heb ik niet gezien of niet gehoord?'. Deze schuldvragen zijn zeer hardnek-

Afscheid van een vriend

Alles is voorgoed gedaan
Als jij er klaar voor bent
'k Heb aan je zijde gestaan
Mijn God, ik heb je graag gekend

Ik blijf nu hier en jij gaat naar daar
En daar is niet zover van hier
We spreken af, ik weet niet waar
En daar ontmoeten we elkaar

Zonder jou tikt de klok even snel
Maar de tijden veranderen wel
Dus ik neem afscheid, jij moet nu gaan
Weet dat je in mijn hart altijd blijft voortbestaan

Slaap zacht, je hebt het verdiend
Je vocht tot aan je laatste zucht
En ga, ga nu m'n vriend
En droom voor eeuwig opgelucht

Net zoals vroeger kom je wel terecht
Ik weet je vindt een thuis heel gauw
En ik herhaal wat je me ooit hebt gezegd
In mijn hart blijf je trouw

Zonder jou...

En ik weet ik zou dankbaar moeten zijn
Maar precies daarom doet het zo'n pijn

Zonder jou...
CLOUSEAU

kig. Toch hoeft er niet noodzakelijk een spanningsveld geweest te zijn, zelfdoding komt ook in hele warme nesten voor. Toch, als ik zie hoeveel mannen zelfmoord plegen, daar word ik echt triest van. Mannen die hun ontslag hebben gekregen, tegelijk vastlopen in hun relatie en dan geen uitweg meer zien. Ze kunnen zich niet meer overgeven aan de stroom van het leven en hebben de oude waarden helemaal verloren."

RAAK: Iedereen sterft vroeg of laat, maar toch kunnen we hier heel moeilijk mee omgaan.

Claire Vanden Abbeele: "Onze maatschappij is niet gediend met ziekte en dood. Ik ontmoet veel mensen die een dierbare verloren hebben, de boodschap van een levensbedreigende ziekte of multiple sclerose hebben gekregen, een abor-

tus hebben ondergaan... Maar er zit een vonk in hen waardoor ze kunnen kijken naar een toekomst. Eerst gaan ze misschien heel diep, maar vaak zeggen ze: 'Wat ik heb doorstaan heeft een ander mens van mij gemaakt'. Ze willen niet meer meedraaien in een maatschappij die draait om macht en geld en gooien het roer om."

RAAK: Helpen rouwrituelen bij de verwerking?

Claire Vanden Abbeele: "Rouwrituelen kunnen ons helpen om afscheid te nemen. Bij de uitvaartplechtigheid gebeurt er iets dat anders is dan de dagen daarvoor, het afscheid wordt concreter. Dat is ook het pijnlijke bij vermisten. De verwanten kunnen niet de liefde en eer geven die nodig is om verder te kunnen. De rouwrituelen van vroeger waren niet altijd beter dan die van nu. Zo mochten jongeren bv. bij het overlijden van hun vader een tijd het huis niet uit. Nu kan dat wel, gelukkig ook, want kinderen hebben in die omstandigheden zeker hun vriendenkring nodig."

RAAK: U begeleidt ook kinderen die een moeder, vader, broer of zus verloren zijn.

Claire Vanden Abbeele: "Ja, kinderen kunnen soms heel open praten over die dingen. Hier toch. Soms heb ik het gevoel dat hoe ouder iemand is, hoe ingewikkelder hij pijn en verdriet ervaart. Kinderen kunnen zich ook afvragen of zij schuldig zijn, maar ze dragen het leven in zich. Dat is ook hun taak, ze laten het leven aansluiten bij het leven. Kinderen geven de pijn niet makkelijk de kans om hen in te wikkelen. Zo vroeg een oma die met haar kleinkind langs kwam: 'Wat doe je toch met haar? Elke keer als ze hier geweest is, kan ze weer een paar maanden verder.' Ja, zo is dat, dat meisje stopt soms, komt dan weer een keertje, maar dan roept het leven en gaat ze er terug naartoe."

RAAK: Uw creatieve workshops slaan aan bij mensen die te maken hebben met verlieservaringen.

Claire Vanden Abbeele: "Veel gevoelens kunnen niet uitgesproken worden. Vaak zeggen deelnemers: 'Ik kan niet schrijven, tekenen, schilderen of kleien', maar iedereen brengt toch iets naar buiten van hoe ze zich voelen of op welk punt ze in hun leven staan. In de creativiteit kan men zich uitdrukken op een veilige manier, zonder moeilijke vragen. Er wordt niet over gediscussieerd. Een vrouw die haar kindje verloren had begon hier te schilderen. Niet in donkere sombere kleuren zoals je zou verwachten, maar in heel heldere lichte tinten. Ze kon alleen die zachtheid oproepen als ze aan haar kindje dacht."

KARINE SOMERS