

## In verwarring

Je hebt verdriet en je hart en gedachten worden er door beheerst. Je gedachten draaien om wat er is gebeurd en je kunt ze maar moeilijk op iets anders richten. Je vergeet van alles en je legt de boter in de broodtrommel zonder dat je het merkt. Je doet alles op de automatische piloot en het normale dagritme is een uitputtingsslag geworden. Je bent van slag en in verwarring, en je emoties nemen je mee.



Verdriet zit niet alleen in je hoofd maar het vult elke cel van je lichaam. Het is niet iets wat je even aflegt en later wel weer oppakt. De dagen gaan voorbij zonder dat er veel uit je handen komt. Je slaapt slecht of je kunt moeilijk uit bed komen omdat je nu geen energie hebt voor de dagelijkse taken. Je kunt zo moe zijn dat je zelfs geen trek meer hebt in eten.

Verdriet kun je moeilijk sturen. Veel gevoelens gaan buiten je bewustzijn om maar hebben wel invloed op je denken en voelen. Je kunt je emoties wel negeren maar dat kost veel energie. Soms moet het, wanneer mensen om je heen je aandacht nodig hebben. Maar je merkt dat het je eigenlijk te veel is en dat er weinig ruimte is om open te staan voor de ander.

Verstand en gevoel gaan niet altijd gelijk op. Je ervaart allerlei gevoelens en je snapt jezelf niet. Je verstand zegt misschien dat je het gewone leven weer moet oppakken maar je gevoel kan daar nog niet in mee. Dat is niet vreemd. Je hebt tijd nodig om bezig te zijn met wat er gebeurd is en met het doorleven van je verdriet.

Dan kun je ook nog gevoelens van boosheid, schuld of schaamte ervaren. Waarom heeft hij... of waarom heb jij niet... ? Waarom greep of grijpt God niet in? Je kunt ook opgelucht zijn, bijvoorbeeld wanneer er een einde is gekomen aan het lijden van iemand van wie je hield. En toch mis je hem of haar zo erg.

Verdriet heeft zoveel gezichten. Alleen al de oorzaak maakt dat je verdriet zo verschillend kunt beleven. Het maakt ook nog eens verschil of het verdriet er ineens is, zoals bij een ongeluk, of dat het verdriet langzaam realiteit voor je wordt, zoals bij een chronische ziekte.

Wat kun je je eenzaam voelen, ondanks de lieve mensen om je heen die jouw verdriet willen delen. Maar niemand voelt precies wat jij voelt. Vreemd genoeg blijkt het dan ook nog mogelijk om je soms een beetje blij te voelen terwijl je dacht dat dit nooit meer zou gebeuren. En dat is ook weer verwarrend.

## Erkenning en herkenning

Verdriet beheerst je hele doen en laten. Maar het is moeilijk om aan anderen duidelijk te maken wat je doormaakt. Ook is het én voor jou zelf én voor je omgeving moeilijk om te weten wat je nodig hebt. Is dat een luisterend oor of heb je meer behoefte aan iemand die voor je kookt? Misschien merk je dat mensen niet meer zo openstaan voor jouw verhaal. Dan kan het zijn dat je je meer in jezelf terugtrekt.



Zoals Tineke die reuma heeft en een rolstoel moet gaan gebruiken. Haar collega zegt dat een rolstoel toch een prachtig hulpmiddel is. En Tineke reageert met: 'Nou, zeker!' omdat ze weet dat ze haar collega niet kan uitleggen hoe moeilijk deze stap voor haar is.

Het heeft weinig zin om tegen je verdriet te vechten en voor het oog weer te functioneren als altijd. Erken maar dat je verdriet hebt en dat dit veel van je vraagt. Durf maar verdrietig te zijn en gun jezelf de tijd om verdriet te hebben. Daarbij kun je alleen in je eigen tempo en op jouw manier bezig zijn met je verdriet.

Soms merk je dat mensen om je heen je niet echt de tijd gunnen om verdrietig te zijn. Het lijkt wel alsof we bang zijn voor het verdriet van anderen. Wat een ander overkomt, kan immers onszelf ook treffen. We weten vaak niet goed hoe we moeten reageren op verdriet. Niemand krijgt hier les in en het leven zelf is de leerschool waarbij we allemaal een ander lespakket hebben. Daardoor kan het zijn dat mensen je uit de weg gaan en niet meer de tijd nemen om naar jouw verhaal te luisteren. Maar ook dat bezoek niet echt naar jou luistert maar al snel met eigen verhalen het gesprek overneemt.

Er is veel stil verdriet waar je moeilijk over kunt praten. Niet elk verdriet wordt erkend. Caroline gaat voor haar werk een paar dagen naar New York. De buurvrouw zegt: 'Wat een heerlijk leventje heb jij toch, zo ongebonden.' Maar Caroline was zo graag getrouwd geweest. En ze kan daar slechts met weinig mensen over praten.

Wat is het fijn wanneer mensen jouw verdriet herkennen. Wat kun je steun hebben aan mensen die hetzelfde meemaakten als jij. Zij begrijpen je en accepteren het wanneer je bijvoorbeeld, vijf jaar na het overlijden van je vrouw, onredelijk geïrriteerd bent rond haar sterfdag. Er bestaan dan ook veel verenigingen rond allerlei vormen van verdriet. Daar vind je mensen die aan een half woord genoeg hebben om te begrijpen wat jij doormaakt. Zij erkennen jouw verdriet en herkennen de moeite, zorg en ontredde vanuit eigen ervaring

## Onbegrip en eenzaamheid

Verdriet beleef je op jouw manier, met jouw karakter en met jouw levensbagage. In het algemeen is het dan ook moeilijk om de situatie van een ander in te voelen als je die niet zelf hebt meegemaakt. Helaas kom je daarom nogal eens onbegrip tegen. Zoals Patrick die door ziekte niet kan werken, maar wel een workshop beeldhouwen volgt. Sommige collega's denken dat hij zich aanstelt.



Onbegrip maakt eenzaam. Het wordt moeilijker om je verhaal met anderen te delen. Daarbij heb jij verwachtingen over de steun die je omgeving geeft; maar je omgeving heeft dat ook over de manier waarop jij het verdriet doorleeft. Die twee kanten kunnen botsen en alleen het werkelijke gesprek met elkaar, waarin je beiden kunt vertellen hoe je de dingen ervaart, kan zorgen voor begrip over en weer.

Ook moeilijk zijn de goedbedoelde adviezen waar je weinig aan hebt maar die je ook niet zomaar wilt negeren. Elke keer sta je voor de vraag of een advies voor jou geschikt is en of je er iets mee wilt doen. Zo merken Yvette en Thom hoe moeilijk het is om, tegen alle adviezen in, hun zoon met een gedragsstoornis thuis te houden en niet uit huis te plaatsen.

Er kan ook eenzaamheid ontstaan tussen jou en je partner. Vaak ervaren partners dat het moeilijk is om het verdriet werkelijk samen te beleven. Je zoekt troost bij elkaar maar je bent allebei beschadigd. Dat heeft invloed op heel je relatie: ook op bijvoorbeeld de humor en de intimiteit die je samen kende. Man en vrouw gaan meestal verschillend om met verdriet. Veel vrouwen willen graag praten, veel

mannen storten zich liever op hun werk of hobby. Je kunt dit maar het beste samen onder ogen zien en eventueel kijken of er een vriend, vriendin of hulpverlener is die kan helpen. Probeer wel met elkaar in gesprek te blijven en zoek naar activiteiten die je samen kunt doen zoals boodschappen doen of een dvd kijken. Koester deze momenten en zie ze als hoop voor de toekomst.

Eenzaamheid is er ook heel concreet bij Gerard. Hij is verrast door het meeleven van de mensen uit de buurt na het overlijden van zijn vrouw. Het doet hem goed. Maar het blijft moeilijk om altijd weer alleen thuis te komen. Die eenzaamheid went nooit.

Door verdriet kun je contacten verliezen maar er kunnen ook nieuwe contacten ontstaan. Juist je kwetsbaarheid kan ervoor zorgen dat de band met vrienden, bekenden of je partner sterker wordt dan ooit. Soms door een heel moeilijke en lange tijd heen

## Onverwachte emoties

Verdriet kan zo ongeveer alle emoties oproepen die er bestaan. Op de meest willekeurige ogenblikken en in de meest onverwachte situaties. Het helpt om dit te accepteren en je met je verstand eraan vast te houden dat die emoties ook weer minder zullen worden.

Dit beleven en doorleven verloopt niet volgens een keurig dalende lijn. Net wanneer je denkt dat het verdriet een wat rustiger plekje heeft gekregen, raak je weer van slag. Bijvoorbeeld als je door de stad loopt en de drukte ineens op je af komt. En een oudere vrouw moet zomaar huilen als ze op zolder de eiderdopjes van haar moeder vindt die al dertig jaar geleden is overleden.



Ieders levensgeschiedenis is een optelsom van allerlei mooie en moeilijke ervaringen. Verdrietige gebeurtenissen uit het verleden kunnen op onverwachte momenten weer bovenkomen terwijl je niet beseftte dat dit verdriet nog steeds een rol speelt in je leven. Zo heeft Evert verdriet om zijn aan drugs verslaafde zoon die geen contact wil. Maar hij merkt dat ook het verdriet bovenkomt over de slechte relatie met zijn eigen vader.

Schuldgevoel kan ook zo'n onverwachte emotie zijn. Petra voelt zich schuldig dat ze opgelucht is na het overlijden van haar man. De zorg was zwaar en ze heeft het kunnen volhouden maar nu is er een last van haar af gevallen. Een gevoel van bevrijding vraagt om een plaats naast haar grote verdriet.

Ook kun je jaloers worden terwijl dit helemaal niet bij je past. Irma merkt dat ze jaloers is op haar burens die met vakantie gaan. Zij kan niet weg omdat ze haar man in de verslavingskliniek niet zo lang wil achterlaten.

Bijzondere dagen kunnen je opnieuw verdrietig maken. Feestdagen zijn bekende moeilijke dagen. Maar ook een verjaardag, een sterfdatum of de datum van het slechte bericht; je kunt er jarenlang van slag door raken. Vaak denkt na verloop van tijd niemand er meer aan dat een bepaalde datum voor jou een moeilijke dag is. Misschien wil je graag alleen zijn of heb je juist behoefte aan mensen om je heen. Vertel dit aan je omgeving want die kan dat zelf meestal moeilijk inschatten.

En toch komt de dag dat je zomaar een beetje blij bent. Om de lente, om een vriendschap, om het leven zelf. Daar kun je van schrikken. Hoe kun je nu blij zijn terwijl je zoveel verdriet hebt? Maar blijdschap en verdriet kunnen heel goed naast elkaar bestaan. Ze vullen elkaar aan in het doorleven van het verdriet. De lach wordt zomaar weer een traan; een traan gaat over in een glimlach. Het gebeurt gewoon, je houdt het niet tegen. Want zo doorleeft een mens verdriet.

## Geloof en twijfel

*Wat als een mens,  
ten slotte  
niet meer kan?  
God weet ervan.*

Dit gedicht kan veel voor je betekenen. Het kan houvast bieden wanneer je verdriet zo allesomvattend is. Omdat je toch beseft: God ziet mij en Hij weet hoe moeilijk ik het heb. De kans is echter groot dat dit gedicht je afwisselend steunt en boos maakt. Boos omdat je er niets van merkt dat God ziet hoe moeilijk jij het hebt. Omdat ondanks je aanhoudende gebed, jouw situatie niet verandert. Zoals Wil die het vreselijk vindt om naar het verpleeghuis te moeten terwijl ze zo heeft gebeden om in haar eigen huis te mogen blijven.



De een ervaart kracht en troost vanuit het geloof; de ander merkt dat het verdriet behoorlijk aan zijn of haar geloof rammelt. Wanneer je altijd een vast vertrouwen in Gods liefde en nabijheid kende, dan kan dit nu wankelen. Je zoekt God, maar je vindt hem zo moeilijk. De hemel is dicht en het lijkt of je gebeden erop afketsen.

Wat kan het ook moeilijk zijn wanneer mensen je willen troosten met opmerkingen als: 'God heeft een bedoeling met dit verdriet'. Of: 'Je moet niet vragen waarom, maar waartoe'. De eerste opmerking kan je opstandig maken. Zou God je dit verdriet bewust hebben aangedaan om jou iets te leren? En zo ja, moet dat dan door zo'n groot verdriet heen? Is God zo? En mag je niet 'waarom' vragen terwijl die vraag voortdurend in je gedachten is? Waarom grijpt God, de almachtige, niet in? Waarom voorkwam Hij dat ongeluk niet? Waarom gaat bij jou de Multiple Sclerose zo snel?

Wat kun je het moeilijk hebben met die vragen en wat kun je boos zijn op God. Vaak is er geen antwoord op je vragen of vind je hooguit een persoonlijk antwoord na een lange tijd van zoeken en worstelen. Misschien kun je alleen maar zeggen dat al die vragen horen bij dit leven met haar gebrokenheid. In de Bijbel vind je geen pasklare antwoorden, maar je leest wel dat God je vasthoudt, ook als jij geen houvast vindt bij Hem.

Hopelijk troost het je dat je keer op keer je vragen, twijfels en boosheid mag voorleggen aan God, die jou kent als geen ander. Soms echter kan het lang duren voor de hemel weer opengaat en je er voorzichtig op durft te vertrouwen dat God rondom je is met zijn zorg en liefde

## Meervoudig en gezamenlijk

Bij meervoudig verdriet en bij verdriet door een ramp, spelen weer andere aspecten een rol.

### Meervoudig verdriet

Verdriet staat niet altijd op zichzelf. Soms beleef je meerdere verdrietige gebeurtenissen achter elkaar. Bij elk nieuw verdriet komt ook het oude verdriet boven, van kortere of langere tijd geleden. Zo ontstaat een kluwen van verdrietervaringen. Toch is het meestal alleen maar mogelijk om de gebeurtenissen één voor één te doorleven. Als je kort na elkaar allebei je ouders verliest, kun je vaak maar om één ouder tegelijk rouwen. Het lijkt dan of je meer hield van je vader of moeder terwijl dit niet zo is.



Er is gewoon niet genoeg ruimte in je hoofd om beide verdrietervaringen tegelijk te doorleven. En zo blijft Steven goed functioneren tijdens de ernstige ziekte van zijn dochter maar raakt hij na haar genezing alsnog depressief door zijn ontslag, een jaar ervoor.

Verdriet van verschillende gebeurtenissen raakt met elkaar verweven. Dat maakt dat je, ook jaren later, ineens weer intens verdrietig kunt zijn terwijl je niet goed weet waaróm je nu precies zo verdrietig bent.

### **Verdriet bij een ramp**

Een schietpartij in een winkelcentrum, zomaar op een zaterdagmiddag. Veel mensen zien het gebeuren. Veel mensen raken gewond, enkelen vinden de dood. In een rampsituatie worden veel mensen tegelijk getroffen door vergelijkbaar verdriet.

Naast het persoonlijke verdriet is er het gezamenlijke, plotselinge en heftige verdriet. Onderlinge contacten tussen lotgenoten kunnen steunen en troosten. Je hebt immers aan een half woord genoeg om te begrijpen wat de ander voelt en bedoelt. Je kunt met elkaar huilen en zelfs lachen en je begrijpt het van elkaar.

Misschien ga jij deze contacten liever uit de weg omdat je de verhalen van een ander er niet ook nog bij kunt hebben. Want ook in een rampsituatie geldt dat iedereen alleen maar op de eigen manier en in het eigen tempo verdriet kan doorleven.

Een ramp verstoort ingrijpend het basisgevoel van veiligheid. Dat is voor volwassenen al moeilijk maar het is nog bedreigender voor kinderen. Als volwassene voel je de druk om, ondanks alles, ervoor te zorgen dat kinderen zich weer veilig voelen. Ook als dit ten koste gaat van de aandacht voor jezelf.

Een ramp kan het gemeenschapsgevoel versterken. Er is ruimte om openlijk over het verdriet te praten. Tegelijk echter kan er een soort rangorde ontstaan in de zwaarte van het leed. Wie is het meest getroffen en heeft daarmee het meeste recht op aandacht? Maar hoe begrijpelijk ook, verdriet vergelijken, leidt tot niets. Het gaat immers om jouw verdriet en om de manier waarop jij het beleeft. Daarover zegt een leed-score weinig of niets.

### **Doorléven**

Verdriet doorléven, verwerken, is hard werken. Het betekent dat je bezig bent te beseffen en te aanvaarden wat er is gebeurd. Je moet wennen aan een nieuwe situatie: je leven is veranderd en je zoekt hoe het verder moet. Zo heeft Marjolein verdriet om haar scheiding maar zoekt ze tegelijkertijd naar mogelijkheden om met het verminderde



inkomen rond te komen. Ook de mensen om je heen zoeken hoe ze het beste met jou om kunnen gaan. Wil je over je verdriet praten of liever niet? Waar wil je al wel aan meedoen en wat houd je nog even af? Omdat het voor een ander moeilijk is om dit aan te voelen, kun je dit maar het beste gewoon vertellen.

Bij het doorleven van het verdriet kom je verschillende perioden tegen. De eerste tijd dringt het leed vaak nog niet in alle hevigheid tot je door. Je leeft in een soort roes en wat gebeurd is, moet nog werkelijkheid voor je worden. Daarna kun je juist overspoeld worden door je verdriet en door het besef dat het leven voor altijd anders zal zijn. Dit kan zo hevig zijn dat je soms naar afleiding móet zoeken om niet uitgeput te raken. Langzaam vind je een nieuw levensritme. En heel langzaam durf je opnieuw van het leven te houden. Dan merk je dat het intense verdriet toch minder wordt. Het wordt langzaam een deel van jezelf en het krijgt een plek in je herinneringen. Je draagt het met je mee maar het overweldigt je niet meer elke dag.

Je hoeft deze perioden niet allemaal te ervaren en je hoeft ze ook niet in een vaste volgorde te doorlopen. De perioden wisselen elkaar af in een onvoorspelbaar ritme dat voor iedereen anders is. Karin denkt weer aan het werk te gaan na het overlijden van haar zoon. Maar dan is ze weer dagenlang zo intens verdrietig dat ze nauwelijks de deur uit komt. De vriend van Koos zegt tegen hem: 'Waarom neem je geen luisterboeken, in plaats van dat lezen met een loep. Accepteer nu eens dat je slechtziend bent.' Maar Karin en Koos doorleven het verdriet in hun eigen tempo.

Verdriet confronteert je met jezelf. Je leert onbekende kanten van jezelf kennen. Je ontdekt dat jouw manier van denken over het leven en over de taken die jij daarin hebt, van invloed zijn op de manier waarop jij je verdriet doorleeft. Zo is er de valkuil dat je er voor je partner, je kinderen en je familie bent maar dat je zelf intussen uitgeput raakt. En dan kan het ook nog zijn dat je daar anderen de schuld van geeft omdat je vindt dat ze te veel van je vragen.

Verdriet doorleven kost veel tijd en energie. Het is drie stappen vooruit, twee achteruit. Toch kom je zo langzaam uit het diepe dal.

## Verder gaan

Er komt een tijd dat je voorzichtig weer wilt deelnemen aan het alledaagse en sociale leven. Voor de een verloopt dit proces bijna vanzelf. De ander moet zich als het ware aan de haren omhoogtrekken uit het moeras van verdriet en ontredde-ning om die stap te kunnen zetten.





Besef dat het hierbij al een hele stap is als je uit bed komt, als je een boodschap doet, een maaltijd kookt. Het lijken kleine stapjes maar zet ze voor jezelf in een gouden lijstje en houd je eraan vast als het een dag minder gaat.

Wandelen of fietsen in de natuur werkt helend. Je kunt je gedachten laten gaan waardoor ze langzaam een plek krijgen in je herinnering. Daarom neemt Erik na het overlijden van zijn beste vriend een hond die hem dwingt om dagelijks naar buiten te gaan. Ook de sportschool helpt om je gevoelens af te reageren en bovendien voel je je door het bewegen prettiger. Keukenkastjes schoonmaken, de schuur opruimen of een creatieve cursus volgen; ook die helpen om stapje voor stapje uit het allesomvattende verdriet te komen. Als je van schrijven houdt, dan eens of je het prettig vindt om je gedachten en gevoelens van je af te schrijven.

Wees in deze tijd maar een beetje mild voor jezelf. Verwen jezelf met een bloemetje, een mooi boek, lekker ruikende badolie. Zorg goed voor jezelf, ook wat eten, kleding en voldoende rust betreft.

Misschien vind je het moeilijk om weer onder de mensen te komen en heb je dan het gevoel: 'Wat doe ik hier?' Toch helpt het om je dagen structuur en invulling te geven, vooral als je nog niet in staat bent om je gewone (vrijwilligers)werk op te pakken. Geef zelf aan welke taken je weer op je wilt nemen. Maar je merkt waarschijnlijk ook dat je, zeker de eerste tijd, minder kunt dan vroeger.

Het kan zijn dat je sombere gedachten eerder toenemen dan minder worden. Of zelfs dat je het leven als zinloos ervaart en er liever niet meer wilt zijn. Als je deze gedachten houdt, praat er dan over en vertel het aan je huisarts. Professionele hulp, met of zonder medicijnen, kan soms nodig zijn om uit het diepe dal te komen.

Diep verdriet raak je nooit meer helemaal kwijt. Het blijft een onderdeel van je leven en van de persoon die je geworden bent. Wel verandert het verdriet door de jaren heen. De scherpe kanten slijten en doen minder zeer. Zo wordt het voor de meeste mensen mogelijk om zich, voorzichtig en meestal na lange tijd, weer gelukkig te voelen.

Uit: *Ik heb verdriet*  
Uitgave Ark Mission