

CNV-KERK EN IDEËEL

VERDIEPT

JUNI 2024, NUMMER 1



(G)EEN TIJD OM TE ROUWEN



Colofon

CNV-Kerk & Ideëel Verdiept is een uitgave van de sector Kerk & Ideëel van CNV. Tot deze sector behoren de branchegroepen Kerkelijke Werkers, Kerkelijke Medewerkers, Kosteren en RK Pastoraal Werkenden.

Website: <https://www.cnvconnectief.nl/zorg-en-welzijn/kerk-en-ideeel/>.

Redactie: Dorise van Driel, Theo van Driel, Marloes Kortland en Guus Prevoo (eindredactie)

Inhoud van dit nummer

Voorwoord, <i>Marloes Kortland</i>	3
Column, Theo van Driel	4
Rouwverwerking en begeleiding bij rouwverwerking	
- Begeleiden bij rouwen is helpen om los te laten, <i>Marion Bleeker – Burger</i>	5
- De rol van de koster bij een uitvaart, <i>Willem van Tilburg</i>	8
- Rouw ver'werk'ing, een persoonlijke en professionele ervaring, <i>Rianne Noordzij</i>	10
- De rabbijn als rouwbegeleider, <i>Priv. Doc. Rabbijn Simon Bornstein®</i>	13
- Samen varen, samen delen, Interview met Gertie Mooren, <i>Dorise van Driel</i>	17
- Er zijn met alles wat er is, <i>Antoinette Bottenberg</i>	20
- Levend verlies, een chronische vorm van rouw, <i>Verena van der Laan</i>	23
- Voorkomen is beter dan genezen!, <i>Janny van Asselt-Benneker</i>	26
- Troost en Empowerment vinden in Job 1, <i>Dorise van Driel</i>	29
- CNV maakt in cao's afspraken over rouw en overgang, <i>Ciska de Graaff</i>	31
Reflecties over rouw en rouwbegeleiding, <i>Dr. Ellen Dreezens</i>	33
Terug naar de wereld, <i>Guus Prevoo</i>	39
Netwerk Sterven en Rouw	39
Tips voor je agenda	40
Mededelingen vanuit CNV-Kerk & Ideëel	42



© CNV-Kerk en Ideëel, juni 2024

Voorwoord bij deze eerste editie

Marloes Kortland

Voor jullie ligt de eerste uitgave van het magazine **CNV-Kerk en Ideëel Verdiept** met als thema: '(G)een tijd voor rouw'. Wat mooi dat dit onderwerp in deze uitgave voor de CNV-leden van de sector Kerk & Ideëel wordt uitgediept. Grote dank aan allen die hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit magazine.

Rouwen is hard werken. Het verwerken van verlies – of dat nu gaat om het verlies van een dierbare, van een droom of van iets anders wat je dierbaar is – trekt voor velen een diep spoor in het leven. Meestal komt het onaangekondigd. Valt het afscheid zelf soms nog wel in de agenda te zetten, dat geldt niet voor het moment dat je 'de klap' ervan krijgt. De echte klap komt soms pas vele jaren later, al dan niet getriggerd door een onbeduidende gebeurtenis.

Voor de rouwende zelf, maar ook voor zijn (professionele) netwerk, leidt dit tot grote uitdagingen. CNV maakt zich aan de cao-onderhandelingstafels hard voor een menselijker beleid hierin. Ook in de producten en diensten die CNV aanbiedt, bieden we handvatten om op een goede manier met het thema om te gaan binnen teams. Het is maar één van de vele onderwerpen die we oppakken omdat we willen bijdragen aan een prettiger arbeidsomstandigheden voor alle werkenden.

Als werkende in de sector Kerk & Ideëel weet je ook dat rouw inhoudelijk nog veel meer dilemma's en onderwerpen met zich meebrengt. Daarover lees je meer in deze uitgave. Want rouwen is hard werken. Maar dat hoeft je niet alleen te doen.

De opzet van dit eerste nummer is dat een aantal pastores, dominees, kerkelijke werkenden, rouwbegeleiders en kosters hun invulling van en ervaringen met begeleiding bij rouwverwerking en deels ook hun eigen rouwervaringen weergeeft. Dr. Ellen Dreezens reflecteert in een het thema afsluitend artikel over deze bijdragen 'uit het veld'. Verder vind je nog enige tips voor je agenda en mededelingen vanuit CNV en CNV-Kerk & Ideëel.



Marloes Kortland werkt sinds 1 januari 2024 bij CNV en is namens CNV de bestuurder arbeidsvoorwaarden van de sector Kerk & Ideëel. Ze is 41 jaar, heeft met haar partner twee dochters (3 en 5 jaar), woont in Soest en is jurist.

Email: m.kortland@cnv.nl

Column

In dit eerste nummer nieuwe stijl van Kerk & Ideëel is het thema "rouw". Onwillekeurig gingen mijn gedachten terug naar het begin van de tachtiger jaren toen ik fulltime werkte in de thuiszorg. Regelmatig gebeurde het dat er een cliënt overleed bij wie je lang gewerkt had. De instelling waar ik werkte had een duidelijk protocol: als je geconfronteerd wordt met een overlijden en alles is afgehandeld heb je de rest van de dag vrij en ga je naar kantoor. Daar werd je opgevangen en kon je vertellen wat het jou gedaan had. Ongeacht waar de leidinggevende mee bezig was, er werd tijd vrij gemaakt. Bijzonder vond ik dat, dat we niet alleen deskundigheidsbevordering kregen over rouwverwerking bij onze cliënten, maar ook bij onszelf. Dat je op verhaal mocht komen.

Tien jaar geleden overleed mijn moeder en weer werkte ik in de thuiszorg. In deze tijd is een overlijden vaak alleen een zakelijke mededeling die effect heeft op het rooster. Ik stuurde de cliënten waar ik werkte een overlijdenskaart met het idee: dan weten ze in elk geval waarom ik er deze week niet ben. Bij het begin van de dienst zag ik haar zitten. De jonge vrouw in de rolstoel, mijn cliënt met M.S. Ze was afhankelijk van anderen, maar had zich speciaal voor deze dag zestig kilometer laten vervoeren met de auto om de uitvaart bij te wonen. Het raakte mij dat iemand die van mijn zorg afhankelijk was oog had voor mijn rouw.

Tijd kunnen nemen voor het leed van de ander of voor de rouwverwerking van jezelf. Ik besef hoe weinig we daar aan toe komen in deze tijd. Ik hoop dat de kerk daarvoor een veilige haven mag zijn, zowel voor de werkers als hen voor wie ze werken.

Theo van Driel, voorzitter Kerk en Ideëel



Begeleiden bij rouwen is helpen om los te laten

Marion Bleeker – Burger

Vanaf het begin van ons leven weten we dat we eens zullen sterven. Zo schijnt de schepping bedoeld te zijn. Dat snappen we vaak niet. Of liever gezegd: we willen dat niet snappen. Want we willen allemaal zo graag gezond bij elkaar blijven. We willen niemand kwijt raken aan de dood. Maar het hoort erbij. En daardoor ook rouwen.

Rouwen: wat is rouwen dan precies? Als ik het opzoek op internet, kom ik het volgende tegen: 'Rouwen is het verwerken van een groot verlies. Bijvoorbeeld het overlijden van iemand van wie je houdt. Maar ook het verlies van je gezondheid door een ziekte, of het verlies van de hoop op een kind. Verlies geeft veel emoties, zoals verdriet, somberheid en boosheid'.

In mijn werk als pastoraal begeleidster heb ik heel vaak te maken met ziek en zeer, met dood en rouw.

Rouwen is een proces van loslaten van iets of iemand dat of die voor jou heel belangrijk is. Als het om mensen gaat, kan dat zijn als je moet breken met iemand, om wat voor reden dan ook. Maar vooral is er rouw bij het overlijden van personen van wie je houdt. Rouwen begint soms al als iemand ernstig ziek is en het duidelijk is dat de persoon in kwestie binnen afzienbare tijd zal overlijden. Het helpt dan enorm als de mensen die van die persoon houden, met hem en haar over allerlei belangrijke onderwerpen kunnen praten, zodat ze bijvoorbeeld weten hoe ze het afscheid het beste vorm kunnen geven. Het helpt ook als ze elkaar steunen en nabij zijn, zorg en aandacht hebben voor elkaar. Maar in vele families is met elkaar praten over onderwerpen als ziekte en dood heel moeilijk, soms zelfs onmogelijk. Soms maak ik het mee dat ik bij de voorbereiding van een uitvaart een familie tref, die totaal niet weet, wat ze willen en ook niet weten wat de overledene gewild zou hebben. Heel jammer. Want de kans is dan groot dat ook het rouwen niet besproken kan worden, terwijl het enorm helpt als je je verdriet met elkaar kunt delen.

Wat daarbij kan helpen als de mogelijkheid er is, is tijd en ruimte creëren om de zieke de ziekenzegen of ziekenzalving te geven. Ik heb vele malen de ziekenzegen mogen geven. Het geeft de zieke vaak rust. Soms gaf ik de zegen met weinig familie erbij, soms met veel familie erbij. Het is meestal heel emotioneel, want het wordt door de familie als een definitief afscheid ervaren (alhoewel ik wel eens iemand de ziekenzegen heb gegeven, die daarna nog jaren heeft geleefd). Om de aanwezigen hierbij te betrekken, laat ik hen een kruisje met wijwater op het voorhoofd van de zieke geven; daarbij kunnen ze dan ook nog iets uitspreken. En / of we maken een kring van liefde rondom de zieke om hem of haar te laten ervaren dat er liefde is en dat dat nooit voorbij zal gaan. Ik denk dat het helpt bij het rouwen.

Heel vervelend is het als er conflicten zijn in de familie, als één of meer familieleden geen contact meer hadden met de overledene en/of met de rest van de familie. Ik heb een keer mee gemaakt dat na een uitvaartplechtigheid de uitvaartleidster nog eens met een familielid, dat vanwege ruzie niet bij de dienst aanwezig wilde zijn, naar de kapel ging om haar nog een tekst te laten lezen en ook nog langs het graf te lopen. Daarachter schuilt zoveel pijn en verdriet. Ze wilde niet met mij praten, want tja, ik had met de rest van de familie gesproken, dus kon het niet meer met haar. De kans is heel groot dat het rouwen ook moeilijk zal zijn.

Een mooie uitvaart, een uitvaart die naar wens is gegaan, draagt mijns inziens bij aan een goede rouwverwerking. Ik ervaar een uitvaart als mooi en goed als de familie zelf veel heeft aangedragen, als hun liefde voor de overledene goed getoond kan worden. Dan hoeft het nog niet zo te zijn dat alles wordt gedaan door de nabestaanden; in sommige families wordt dat als te moeilijk ervaren. Dan wordt mijn rol nog belangrijker. Als iemand graag iets zou vertellen of lezen, maar het eigenlijk niet durft, probeer ik hem of haar toch altijd zover te krijgen, dat hij/zij het wel probeert, met de belofte dat ik het altijd over kan nemen. Dat zelf doen helpt bij het rouwen, het gevoel hebben dat je dat nog voor de overledene hebt kunnen doen.

Maar rouwen doet iedereen weer anders. Sowieso is er een verschil tussen het rouwen van gelovige mensen en het rouwen van niet-gelovige mensen. Gelovige mensen geloven dat de dood niet het einde is. Dan is er toch altijd nog de hoop dat er ooit een weerzien zal zijn. Dat kan het rouwen iets lichter maken.

Het maakt natuurlijk ook een wereld van verschil of het om een ouder iemand gaat, om een jongere of om een kind. Een kind verliezen is wel het grootste verlies dat een mens kan overkomen. Dat geeft zo ongelooflijk veel verdriet. Dat maakt het rouwen heel zwaar.

Wat een goede ontwikkeling is geweest, is dat stil geboren kindjes tegenwoordig ook een volwaardig afscheid kunnen krijgen. Vroeger werden zulke kindjes uit Rooms Katholieke gezinnen 'achter de heg' begraven of op een soortgelijke plaats omdat ze niet waren gedoopt. Ik heb gesprekken gehad met moeders die daar na tachtig jaar nog last van hadden. Dat is gelukkig nu anders: ook veel te vroeg geboren kindjes kunnen nu worden begraven of gecremeerd.

Er zijn nog meer omstandigheden die groot verschil maken: is het een plotseling overlijden of ging er een langdurig ziekbed aan vooraf; of was het een zelfdoding? Het maakt ook heel veel uit wat voor relatie je had met de overledene: was het een ouder, je partner, je kind, een zus of broer, een vriend of vriendin of stond die mens wat verder van je af? Maar dan nog kan het zo zijn dat zussen of broers verschillend rouwen om de dood van een ouder.

Hoe gaan jonge kinderen om met het verlies van een dierbaar iemand? Ilja Degenaar zegt in een podcast over de rouw van jonge kinderen: 'Kinderen kunnen over rouw praten en daarna gewoon weer gaan voetballen. Maar ik denk dat ouders het gesprek vaak uit de weg gaan omdat ze bang zijn voor hun eigen emotie en reactie.'

Kinderen voelen wel dat hun ouders verdriet hebben en hebben dan soms de neiging om een zorgende rol op zich te nemen. Dat maakt zowel voor de kinderen als voor de ouders het rouwen zwaarder.

Rouwen doet iedereen anders, ieder op zijn of haar eigen manier. Daarvoor bestaan gelukkig geen regels. Eenieder kan dat op zijn of haar eigen persoonlijke of niet zo persoonlijke, warme of afstandelijke manier doen. Je kunt het nooit fout doen.

Rouwen kost heel veel energie. Mijn ouders en mijn schoonvader overleden binnen drie en een halve maand (mijn moeder en schoonvader zelfs binnen een paar dagen). Ik heb me zelden zo moe gevoeld als in die periode erna. Het is voor lichaam en geest belangrijk dat je daarmee rekening houdt. Ik draag sinds de dood van mijn ouder een ring van mijn moeder en het horloge van mijn vader. Dat helpt mij in mijn rouwproces.

In het Gouden Rouwboek las ik "rouwen is gewoon liefde; liefde die niet meer ontvangen kan worden, liefde die nooit meer overgaat. En zoals jij de enige bent die weet hoe het voelt om van die ene persoon te houden, ben jij de enige die weet hoe het voelt om om die persoon te rouwen". De relatie die je met iemand had, stopt niet na de dood. De liefde sterft niet. Die liefde kun je nog vorm geven door herinneringen op te halen, door te bidden, door tegen hem of haar te praten bij het graf of de urn. Je geeft dan woorden aan wat er in jou leeft.

Rouwen is loslaten, iets of iemand loslaten die je lief is. Dat is ongelooflijk moeilijk en zwaar.

Rouw kent vele facetten en fases. Veel teveel om hier allemaal te benoemen. Maar wat heel erg kan helpen is acceptatie, accepteren dat je iets of iemand hebt moeten loslaten, dat iets of iemand nooit meer terugkomt.

Sterven is een fase van het leven, die vroeger of later iedereen gaat meemaken. Sterven hoort bij het leven.



Marion Bleeker-Burger (72 jaar) studeerde op latere leeftijd theologie en was in de RK Kerk parochie-coördinator in Heerhugowaard-De Noord. In de praktijk kwam dat erop neer dat ze veel pastoraal werk deed, waaronder ook pastorale gesprekken, stervensbegeleiding, uitvaarten en begeleiding bij rouwverwerking. Na haar afstuderen kreeg ze een benoeming tot pastoraal werkster in De Noord en Waarland. Na haar pensionering is ze zelfstandig actief als pastoraal begeleidster, ritueelbegeleidster en voorgangster in uitvaartplechtigheden. Zie www.marionbleekerpastoralebegeleiding.nl.

De rol van de koster bij een uitvaart

Willem van Tilburg

Mijn rol als koster bij een uitvaart is zorgen voor rust! En het scheppen van alle randvoorwaarde voor een waardig afscheid van een dierbare.

Vanuit het CNV is mij gevraagd een stukje te schrijven over het werk en de rol van de koster bij een uitvaartdienst. De vraag kwam net op het moment dat er een uitvaart aanstaande was in de Maranathakerk. Mooi moment om er even bij stil te staan. .



Een uitvaart is altijd onverwachts en emotioneel. En staat steeds onder tijdsdruk. Daarom moet ik er voor zorgen dat de kerk netjes is en rust uitstraalt. De gebruikers van de kerk vraag ik om na hun bezoek op te ruimen. Ik leg uit dat de ruimtes in de kerk op één dag van vergaderzaal, kindernevendienst of buurtcontact naar trouw- of rouwplek omgetoverd moet kunnen worden. Als gebruiker is men daar niet altijd van op de hoogte.

Mijn werk start wanneer een uitvaartonderneming of familie mij belt en vraagt of er ruimte is in de kerk. De ervaring leert mij dat het eerste contact met onderneming of familie de uitvoering op de dag zelf voor een groot deel bepaalt. En of er de rest van de week rust of onrust heerst.

Een laatst gehouden uitvaart is een positief voorbeeld. Rust in het eerste telefoontje van de dochter hetgeen zich uit in een hele mooie en waardige uitvaart voor een kerklid (88), dat nauw betrokken was bij de kerk als organist, zanger in de cantorij en technicus. Het overlijden was voor mij nogal onverwachts. De voorafgaande dinsdag en woensdag was hij nog in de kerk, zong met de cantorij mee, maakte plannen om de zondag erna te zingen in de kerkdienst en mee te werken aan een optreden in de Lindenberg in Nijmegen.

Het belangrijkste van mijn werk is luisteren naar de familieleden en naar hun wensen en verwachtingen. Dan stel ik vragen zoals welke predikant de voorkeur heeft, wel of geen kaarsen om de kist, koffietafel, al of niet een online dienst, welke muziek en PowerPoint. Ik stel de familie voor langs te komen in de kerk en ik laat ze even alleen in de kerk om te wennen aan de plek. Als ze willen laat ik ze de rest van de kerk zien, de diverse zalen met hun mogelijkheden. Een bezoek aan de kerk geeft heel veel rust bij de familie. Een dag voor de uitvaart vraag ik ze om de muziek, de PowerPoint en eventueel liturgie af te geven en om te testen of zelf te spelen, te zingen of door een microfoon te praten. Ik stel ik de verwarming in en regel de opname van kerkdienst gemist. Ik druk de teksten af en controleer de voorraad. Op de dag zelf zorg ik één uur voor de dienst dat alles schoon is, de parkeerplaats is afgezet, de glaasjes water klaar staan, de techniek geregeld is en de deur open staat voor ontvangst van overledene, familie, voorganger en gasten.

Bij aanvang van de dienst zelf geef ik dan alles graag over aan de voorganger.

Het klinkt een beetje gek, maar als alles van te voren goed is geregeld, is de dienst zelf voor mij een rustmoment. Wel let ik op nog binnenkomende gasten en geef ik de dragers en chauffeur koffie. Na de dienst en koffietafel is het weer opruimen geblazen en alles klaarzetten voor een volgende dienst of activiteit.

Een uitvaart is voor mij een van de mooiste en dankbaarste taken van mijn werk.



Willem van Tilburg is bijna 14 jaar koster in de Maranathakerk te Nijmegen. Als koster was hij in de loop van die jaren betrokken bij 140 uitvaarten.



**Sluit je nu
aan bij CNV**

Tijdelijk betaal je de eerste zes maanden slechts €4,00 per maand

Ja, ik sluit me aan!

Rouw ver'werk'ing, een persoonlijke en professionele ervaring

Rianne Noordzij



Verdriet om verlies

Verlies is een intense persoonlijke ervaring. Ik wil stil staan bij het emotionele leven van iemand die het verlies van een geliefde 'over-leeft'. Dan breekt er een periode aan van rouw. Rouw is als een emotionele aardbeving. De grond onder je bestaan wordt weggeslagen. De eenzaamheid is niet onder woorden te brengen. Wie begrijpt je verdriet?

Zomaar plotseling, zo onverwacht is je geliefde er niet meer. Je bent verslagen. Hoe iedereen ook om je heen goedbedoeld iets zegt, je leeft in het donker ook al schijnt de zon.

Want je hebt alles, maar dan ook alles gegeven aan aandacht en goede zorg en je liefste gleed onder je handen vandaan. Machteloos moest je toekijken. De ambivalente gevoelens van enerzijds de stille dankbaarheid dat je geliefde uit het lijden verlost is en tegelijkertijd het intens grote gemis. Je mist de warmte van het lijf naast jou, de vertrouwde intimiteit, diegene die jou lief had, de aan-wezig-heid en het samen dingen beleven. Herinneringen zijn ineens kostbaar geworden en die doen tegelijkertijd het gemis zo voelen.

Verdriet om het verlies heeft te maken met liefde. Dat je zo veel pijn hebt geeft aan hoe veel je van iemand houdt. En dat geeft dat ontwrichte gevoel.

Of wanneer je vader of moeder op hoge leeftijd is overleden en je denkt: het is goed zo. Maar je brengt geen leeftijd weg, maar je vader of je moeder.

Het verlies van iemand die wegvalt door zelfdoding, door een ongeval of door een natuurlijke dood is telkens weer een andere ervaring. Gedachtenspinsels blijven malen en de leegte is niet te tillen.

Geen vaste rouwroute

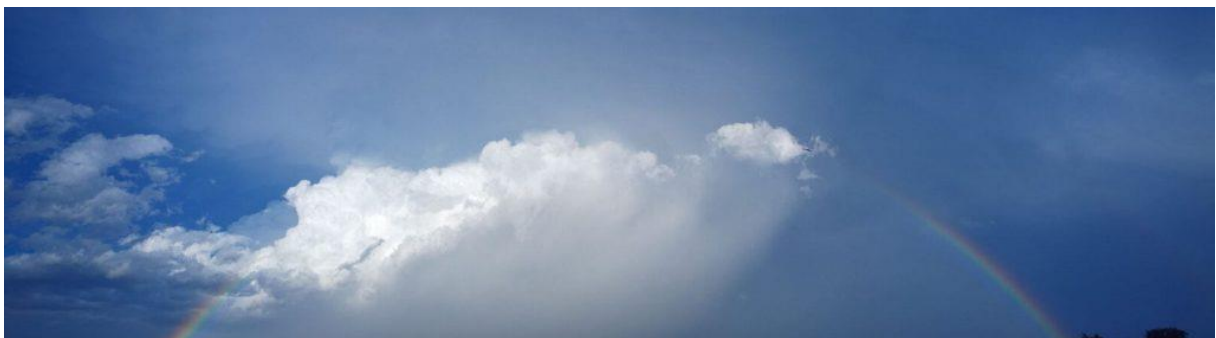
Ieder mens rouwt op een andere manier. Ook al zijn er herkenbare gevoelens en reacties, er zijn grote verschillen. Het is goed hier wat van af te weten want anders wordt er nog meer pijn gecreëerd door onbegrip.

Wanneer bijvoorbeeld ouders een kind verliezen kan de man helemaal opgaan in zijn werk terwijl zij juist de behoefte voelt om er iedere keer weer over te praten. Hij vindt het na een tijdje genoeg en kan er heel moeilijk over praten. Zo kunnen twee mensen die zielsveel van elkaar houden uit elkaar groeien. Hoe komt dat nou? Mannen beleven ook een verlies en een rouwproces als vrouwen. Ze hebben evengoed gevoelens, maar ervaren die vaak anders en uiten die anders dan vrouwen. Het is niet zo dat mannen het verdriet niet voelen, maar zij richten zich meer op het ene aspect en de vrouw op het andere aspect van rouwen. Mannen reageren vaak als probleemoplosser, als beschermer van de vrouw, bang dat ze in haar verdriet ten onder gaat. Mannen proberen hun pijn en emoties onder controle te houden en leunen minder op anderen. Dat is een oergegeven. Vrouwen kunnen leven doorgeven en beleven op een andere manier hun gevoelens, zoeken erkenning van hun pijn in gesprek met anderen. Vrouwen proberen met rituelen uiting te geven aan groot verdriet van binnen. Zo weet ik dat een jonge vrouw op de begraafplaats iedere dag een lichtje ging branden bij haar gestorven kindje. En een dochter probeert het iedere dag voor haar moeder gezellig te maken sinds haar vader er niet meer is.

Maar ook nu geldt weer: iedereen is uniek in het beleven van rouw. Niemand beleeft hetzelfde proces. Wat wel duidelijk is, is dat rouwen een werkwoord is. Hard werken soms. En rouw is **rau**w. Met a-u, au. De pijn diep van binnen haalt je neer. Je hebt nergens zin meer in. Rouw kan je zo blokkeren dat je zelfs je gewone werk niet kan doen. Het is zo moeilijk dat je er niet eens over kan praten. Het is al moeilijk om over de dood te praten, laat staan over verder leven na de dood. Dat is vaak een overleven.

Na het verlies van een dierbare kan het leven ineens zo zinloos lijken. Emoties leggen je lijf lam en je weet er geen raad mee. Negatieve gevoelens, woede en schuld naar jezelf: had ik maar....maar ook naar de ander: had je nou maar niet zo....zo boos kan je zijn op de situatie en alles wat gebeurd is.

Nee, er is geen vaste rouwroute. Wel kent de periode van rouw een begin, midden en einde. Ja, het is belangrijk te weten dat er een einde komt aan het rouwen, ook al blijf je iemand missen. Het is de wet van de natuur dat het na de nacht weer dag wordt, het is de wet van de verandering. Wanneer je er middenin zit weet je nog niet waar het einde is en kan het verdriet om het verlies eindeloos lijken.



Mag ik bij jou schuilen?

De wereld maakt je al zo snel duidelijk dat het leven 'doorgaat'. Het liefst stop je je emoties in je grote teen en denk je: het zal allemaal wel. Meestal gebeurt dit ook, die nare tijd 'verdwijnt'

in het onderbewustzijn, maar het verdriet is er nog en stuurt alsnog je lijf aan. Als je niet door de diepte heengaat kan je er ook niet bovenop komen. Sterker nog, als je verdriet niet verwerkt kan je er ziek van worden. Doe geen deksel op je emmer tranen.

Het kan helpen om jouw verdriet om het grote gemis, maar ook die gevoelens waar je geen raad mee weet, iemand te vertellen. Je hebt vaak een ander nodig die je tevoorschijn roept vanuit het donker.

Voor de ander gaat het leven al gauw door en moet je zelf aan iemand vragen: 'Mag ik bij jou?'. Iedereen heeft behoefte aan een plek, liever nog iemand om even bij te schuilen. Het is belangrijk dat die plek veilig is, dat je er kunt komen zoals je bent.

Familie en goede vrienden zijn daarin belangrijk. Het kan zijn dat je je eigen kinderen of zelfs soms je partner niet lastig wil vallen met je verdriet, want soms duurt gemis zo lang. Het kan je ook helpen om professionele hulp te zoeken, iemand die je een tijdje kan begeleiden op de zo eenzame weg, die jou helpt je verdriet te verwerken.

Iemand die jou begeleidt in je tranendal, weet dat je er diep doorheen moet om vervolgens er weer uit op te staan. Iemand die zegt: zie die boog in de wolken, een teken van trouw. Iemand die zegt: het komt weer goed met jou. Je bent niet ziek, ook niet depressief, maar je beleeft een periode van rouw. En die tijd is rauw.

Iemand die je helpt om dankbaar terug te kijken en moedig de toekomst tegemoet te zien. Iemand die jou helpt om je tranenstroom in verbinding met de bron van leven te laten. Er is iemand die geduldig naar je wil luisteren. Iemand die je helpt een bedding te zoeken waarlangs je emoties kunnen wegvloeien. Er is iemand die weet dat je de draad van je leven weer op kan pakken en heel voorzichtig weer blij kan zijn. Iemand die volhoudt en je op een gegeven moment laat merken dat de rouw waarin je gevangen zit voorbij is. Want na die rauwe tijd komt er weer een andere tijd waarin je de geestkracht ontvangt omdat het licht altijd sterker zal zijn.

En die lieve mens van voorbij?

In je hart wonen mensen die daar altijd blijven wonen, ook als ze er niet meer zijn.

Pastorale Begeleiding Rianne Noordzij

Psychosociaal therapeut

Contextueel therapeut

Deeltijd predikant Maasland.

www.riannenoordzij.nl



De rabbijn als rouwbegeleider

Priv. Doc. Rabbijn Simon Bornstein®

In de Joodse traditie speelt rouw een belangrijke rol, en de rabbijn heeft een essentiële functie bij het begeleiden van individuen en gemeenschappen in het rouwproces. De rol van de rabbijn als rouwbegeleider is diep geworteld in de rijke tradities en voorschriften van het Jodendom, die specifieke richtlijnen bieden voor hoe men om moet gaan met verlies en verdriet.

De Joodse visie op rouw

Binnen het Jodendom wordt rouw gezien als een natuurlijk onderdeel van het leven dat respect verdient en waarbij gemeenschapssteun essentieel is. Rouw wordt erkend als een emotionele en spirituele ervaring die tijd en ruimte nodig heeft om verwerkt te worden. De Joodse traditie moedigt het uiten van emoties aan en voorziet in rituelen en gebruiken die helpen bij het omgaan met verlies.

De rol van de rabbijn tijdens rouw

De rabbijn vervult verschillende rollen tijdens periodes van rouw binnen de Joodse gemeenschap. Allereerst is de rabbijn vaak de eerste persoon die geïnformeerd wordt over een overlijden, waarna hij of zij de nabestaanden bijstaat in het proces van voorbereiding op de begrafenis. De rabbijn biedt troost, gebeden en begeleiding aan zowel de directe familie als aan vrienden en leden van de gemeenschap.

Tijdens de begrafenisplechtigheid leidt de rabbijn vaak de dienst en spreekt woorden van herinnering, troost en hoop uit. Hij zegt de gebruikelijke psalmen en spreekt de lijkrede (Hesped) uit. Hij helpt bij het naleven van specifieke rituelen zoals Kaddiesj (het Joodse gebed voor rouwendenden) en begeleidt de aanwezigen in het rouwproces door het bieden van een luisterend oor.

Na de begrafenis blijft de rol van de rabbijn als steunpilaar voortduren. Hij of zij biedt continue ondersteuning aan nabestaanden door middel van persoonlijke gesprekken, geestelijke begeleiding en het organiseren van herdenkingsdiensten ter synagoge, op de begraafplaats en in het sterfhuis.

Rouwbegeleiding binnen de Joodse gemeenschap

Als rouwbegeleider speelt de rabbijn een cruciale rol bij het begeleiden van individuen door hun persoonlijke rouwproces. De rabbijn luistert naar hun verdriet, biedt spirituele troost en moedigt hen aan om verbinding te zoeken met hun geloofsgemeenschap. Ook verzorgt de rabbijn de opleiding van de leden van het Chewre, de begrafenisvereniging.

De Joodse traditie voorziet in een gestructureerd systeem van rouwrituelen die nabestaanden helpen om te gaan met verlies. De rabbijn begeleidt hen bij het naleven van deze rituelen, zoals Sjieva (de zeven dagen durende periode na een begrafenis waarin nabestaanden worden bezocht) en sjelosjiem (de dertig dagen na een overlijden).

Door zijn of haar kennis van religieuze teksten, gebeden en tradities kan de rabbijn troostende woorden vinden die aansluiten bij de behoeften van elk individu dat rouwt. De

rabbijn fungeert als gids op het spirituele pad naar genezing en acceptatie. Het Chewre organiseert wekelijks onder leiding van de rabbijn de Torahstudie voor de mannelijke leden van het Chewre.

Rouw kan ook op collectief niveau plaats vinden, een gehele gemeenschap staat stil bij de gevolgen van de Holocaust op Jom Hasjoah, op Jom Haziakaran of een andere ramp. De rabbijn treedt daarbij op als publieke spreker, verbindingsfiguur met de autoriteiten en spreekt de herdenkingsgebeden uit tijdens een publieke ceremonie. Een krijgsmachtsrabbijn kan dit ook doen in een militaire omgeving, tijdens missies te velde.

Samenvattend

In tijden van rouw vervult de rabbijn een onschatbare rol binnen de Joodse gemeenschap als bron van troost, wijsheid en spirituele begeleiding. Door zijn of haar kennis van religieuze tradities, empathisch vermogen en toewijding aan het welzijn van anderen, biedt de rabbijn steun aan hen die worstelen met verlies en verdriet.

Rouwen is een universeel menselijk proces dat binnen elke cultuur specifieke vormen aanneemt. Binnen het Jodendom speelt rouw een centrale rol in zowel individuele levens als in gemeenschappen. De rol van de rabbijn als gids en steunpilaar tijdens deze moeilijke momenten illustreert het belang dat wordt gehecht aan compassie, verbondenheid en spirituele groei.

Welke rol speelt een rabbijn tijdens rouw en haar rituelen?

Een rabbijn speelt een essentiële rol tijdens het rouwproces in de Joodse traditie. Vanaf het moment van overlijden tot lang na de begrafenis, biedt de rabbijn begeleiding, troost en spirituele ondersteuning aan de rouwende familie en gemeenschap. Hieronder worden verschillende fasen van het rouwproces beschreven waarin de rol van de rabbijn centraal staat.

Anienoet

Direct na het overlijden begint een periode genaamd Anienoet, waarin de nabestaanden zich in een staat van diepe rouw bevinden. Tijdens deze periode is de rabbijn vaak aanwezig om steun te bieden, gebeden uit te spreken en praktische hulp te verlenen aan de familie. De rabbijn kan helpen bij het regelen van zaken zoals het wassen en kleden van het lichaam volgens Joodse tradities. Dit noemen we de Taharah. De overledene kan thuis of op de begraafplaats door leden van het chewre – begrafenisvereniging in het Metaheerhuisje ritueel worden gewassen, mannen door mannen, vrouwen door vrouwen. Een reinigingshuisje kan op veel van de circa 250 Israëlitische begraafplaatsen worden aangetroffen.

Sjieva

Na de begrafenis begint de Sjieva-periode, een zeven dagen durende rouwperiode waarin familieleden samenkomen om te rouwen en herinneringen te delen. De rabbijn speelt een belangrijke rol bij het leiden van gebedsdiensten, het reciteren van troostende woorden en het bieden van morele steun aan de rouwendenden. De rabbijn kan ook helpen bij het organiseren van maaltijden voor de familie en het coördineren van bezoeken van vrienden en gemeenteleden aan nabestaanden in het sterfhuis. Tijdens de Sjieva worden spiegels en

klokken met zwarte doeken afgedekt, gordijnen gesloten. Rouwenden snijden zich een Krieje, zij snijden hun kleding in als teken van rouw. Mannen scheren zich gedurende één week niet als teken van rouw. Een ingetogen week.

Rituelen en gebruiken van Sjieva

Tijdens Sjieva worden verschillende rituelen en gebruiken gevolgd, zoals het aansteken van een herdenkingskaars (Neer Tamied), het reciteren van speciale gebeden en het ontvangen van condoleances van anderen. In het sterfhuis (niet in de synagoge) vinden de dagelijkse gebedsdiensten plaats. De gemeenschap omarmt de rouwende familie in hun privéomgeving.

De Sjieva is een drukke periode voor de nabestaanden. In het sterfhuis wordt een Tsedakabusje geplaatst, waarmee het chevre financiële bijdragen verzameld om het functioneren van de begrafenisvereniging te bekostigen. Voor de Holocaust werden de ingezamelde fondsen ook gebruikt voor periodieke uitkeringen aan minderbedeelden. De rabbijn begeleidt deze rituelen en helpt de familie om ze op een betekenisvolle manier uit te voeren.

Kaddiesj

Een belangrijk onderdeel van het rouwproces is het reciteren van het Kaddiesj-gebed, dat dagelijks wordt uitgesproken ter nagedachtenis aan de overledene. De rabbijn leidt vaak dit gebed tijdens Sjieva en moedigt familieleden aan om samen te komen om dit heilige ritueel uit te voeren. Meestal zeggen zonen het Kaddiesj voor overleden eerste graad familieleden. Daar waar geen zoon aanwezig is neemt de rabbijn deze rol op zich. Nabestaanden zeggen een heel jaar lang Kaddiesj, waarmee het rouwproces een heel jaar duurt.

Dagelijks minjan

Tijdens Sjieva is er ook een focus op het vormen van een minjan, een groep van ten minste tien Joodse volwassen mannen die samen bidden. De rabbijn zorgt ervoor dat er dagelijks een minjan wordt gevormd, zodat familieleden kunnen bidden en steun vinden in gemeenschappelijke gebedsdiensten.

Johrzeit-kaars

Eén jaar na het overlijden wordt vaak een Johrzeit-kaars aangestoken ter herinnering aan de overledene. Dit gebeurt vervolgens jaarlijks op de verjaardag van het overlijden van de geliefde persoon. Tijdens de jaartijd "leert" de rabbijn de familie en gemeenschap "voor" uit Torah en Talmoed ter heiliging van het aandenken aan overledene. De Johrzeit-kaars wordt tegenwoordig ook wel vervangen door een elektronisch licht, een jaartijdlampje. In de handel zijn speciale lampjes verkrijgbaar.

Opstaan uit Sjieva

Na zeven dagen eindigt de Sjieva-periode met een ceremonie genaamd "Opstaan uit Sjieva". Tijdens deze ceremonie helpt de rabbijn de familie om symbolisch afscheid te nemen van hun intensieve rouwperiode en zich langzaam weer op hun dagelijkse leven te richten. Tijdens de Sjiwweweek zitten de rouwenden op speciale lage stoeltjes. Dit noemt men "sjiwwezitten".

Steenzetting

In Nederland is het gebruikelijk om een jaar na de begrafenis een Matseiwe op het graf te doen plaatsen. De grafsteen wordt onthuld, de nabestaanden spreken opnieuw de Kaddiesj en Jizkorgebeden uit en hebben opnieuw de gelegenheid om elkaar te ontmoeten tijdens de koffie of voor een herdenkingsmaaltijd waar de rabbijn de Torah voor leert ter verheffing van de goede naam en nagedachtenis aan de overledene. Tijdens het samenzijn worden prettige en wetenswaardige herinneringen aan de overledene gememoreerd, waarna het formele rouwjaar wordt afgesloten. Alle gebeden worden uitgesproken in het Aramees en Hebreeuws.

Jaarlijks gedenken en bedevaart

Overledenen worden bij voorkeur jaarlijks herdacht tijdens de Jozzeit. Naast het branden van de kaars wordt opnieuw Kaddiesj gezegd en ondernemen familieleden een pelgrimage naar de Joodse begraafplaats om naast de graven van overleden dierbaren de gedachtenisgebeden en psalmen uit te spreken, de grafzerken te reinigen, een lampje op het graf te plaatsen. Speciale pelgrimages vinden plaats voorafgaand aan Jom Kippoer, de Grote Verzoendag (medio september/oktober). Nabestaanden kunnen Sjnorrers – bedelaars – die zich bij de ingang van de begraafplaats ophouden, een handgeld geven om de aangewezen grafsteen te reinigen. Een kleine verdienste voor de armste leden van de gemeenschap. Het geven van Tsedaka (gulle gaven) heiligt de naam van een overledene die daardoor bekend staat als een rechtvaardig en rechtschapen mens. Het geven van Tsedaka kan ook redden van de dood, zo onderwijzen onze klassieke rabbijnen.

Op het leven, Lechajiem!

Priv. Doc. Rabbijn Simon Bornstein studeerde Godgeleerdheid aan het Nederlands Israëlitisch Seminarium, de wetenschappelijk-theologische ambtsopleiding voor het Nederlands Israëlitisch Kerkgenootschap, Nieuwe en Nieuwste Geschiedenis aan de Universiteit van Amsterdam en Internationale Betrekkingen aan het Instituut Clingendael. Hij is actief als zelfstandig geestelijk verzorger, trainer en coach. Hij is verder Sociaal Raadsman bij Buurtteam Amsterdam en Vakbondsconsulent voor het CNV.



Samen varen, samen delen

Interview met Gertie Mooren

Dorise van Driel



Iedereen vaart in een bootje, met eigen peddels. Maar hoe gaan wij om met storm op zee, hoe veranderen wij van koers en hoe beïnvloeden de golven van de ander ons, en andersom? En zijn wij nog in staat om de vuurtoren te zien? Gertie Mooren is rouw-, verlies- en traumatherapeut, en ontwikkelde de Lifeboat-methodiek. In deze methode maakt zij gebruik van boten als metafoor, om inzichtelijk te maken hoe iemand het leven leeft. Gertie was bereid om mee te werken door middel van een interview, om zo te praten over rouw en verlies op de werkvloer.

Gertie (57) heeft allereerst een bijzondere interesse in de leefwereld van kinderen en jongeren. Zelf heeft zij vier dochters, één kleinzoon, en een overleden kleinzoon. Centraal in haar werk staan, naast

begeleiding rondom rouw en verlies, muziekprojecten en kinderen. Vanuit het conservatorium ging zij in 2006 pedagogiek studeren, deels vanuit uit de intrinsieke motivatie om te leren hoe mensen omgaan met rouw en verlies. Binnen de opleiding pedagogiek was echter geen vak waarin rouw inhoudelijk aan de orde kwam. Hetgeen haar verbaasde, een ervaring die ik als basispsycholoog in opleiding met haar deel. Hierdoor is er vooral sprake van symptoombestrijding: er wordt gekeken naar het gedrag dat aangepast moet worden, en niet naar achterliggende oorzaken. Hierdoor leren mensen te buigen naar verwachtingen, maar niet dat ze anders mogen zijn.

In 2014 schreef Gertie samen met 20 jongeren en adolescenten (14-25 jaar) het boek 'Ik zet mijn masker af' over hoe deze doelgroep omgaat met het overlijden van een dierbare. Hieraan gerelateerd is de stichting 'Mijn masker af,' waarvan Gertie de initiatiefnemer is en waarmee zij samen met jongeren presentaties aan organisaties en gastlessen op scholen geeft. Centraal hierin staat het bespreekbaar maken van allerlei thematiek in het kader van rouw en verlies, maar ook andere lastige thema's kunnen hier aan bod komen. Voor jonge mensen is het heilzaam om hun ervaringen met steunverleners te delen, om zo verlies bespreekbaar te maken en (h)erkenning te vinden. Het eigenlijke doel hierin is niet louter rouwverwerking, maar vooral ook 'begrijpend leven', waarin inzichten worden verworven over wie je bent en hoe je omgaat met gebeurtenissen in je leven. Eigenlijk zou dit een vak op school moeten zijn, want we leren niet hoe we moeten omgaan met rouw en verlies.

De inzichten hieruit komen terug in Gertie's methode 'Lifeboat,' een methode die zij ontwikkelde in haar loopbaan en toepast in de hulpverlening als rouw-, verlies- en traumatherapeut. Het bootje staat symbool voor het leven, en iedereen vaart zijn eigen bootje, met eigen peddels. Wanneer wij verlies ervaren, zijn er meerdere factoren die een rol kunnen spelen. Het kompas (genen, DNA, kwaliteiten) en de life-events zelf, kunnen wij niet veranderen. Waar we wel wat mee kunnen doen, zijn de peddels. In de lifeboat-methode

houdt de rechter peddel onze ratio in, maar ook coping en een masker. Toch hebben we deze ook nodig, om door te kunnen gaan. De andere kant, de linker peddel, die voor gevoel staat, wordt vaak genegeerd. Zonder gebruik van beide peddels komen wij echter niet vooruit. Door alleen te varen op de linkerkant, gaan we voorbij aan het gevoel en zetten we ongezonde coping in, zoals te veel werken, eten, drugs en 'maar gewoon doorgaan.' Hierdoor raak je als kapitein de koers kwijt en moet je hard werken om te blijven varen. Door beide kanten te gebruiken, blijf je dobberen, soms wat meer naar links en soms wat meer naar rechts, en het liefste op je eigen tempo.

Toch zijn er ook andere dingen die het varen kunnen belemmeren. Dat heeft te maken met de bootjes van anderen, want je bent nooit de enige op het water. Deze bootjes creëren golven die met je meevaren, maar ook juist tegen je kunnen invaren, wat het makkelijker of juist moeilijker maakt om met gebeurtenissen om te gaan. Tot slot is er nog een vuurtoren, als centraal punt waarnaar je uitkijkt naar dat wat je graag zou willen en terugkijkt naar hoe je het leven geleefd hebt. Deels is Gertie's methode ontleend aan het duale procesmodel (Stroebe en Schut, 1999) waarbij in gezonde rouw de aandacht een slingerbeweging maakt tussen verder gaan en het verlies.



Binnen de methode van Gertie is het belangrijk om eerst de eigen boot te leren kennen, en daarna te leren hoe we een andere boot kunnen helpen. De methode is systemisch, en niet alleen gericht op degene die verlies ervaart, maar ook de omgeving. Gertie vertelt dat de meeste cliënten bij haar vooral door de omgeving moeite hebben met koers houden. Binnen bedrijfsvoering wordt vooral ingezet op re-integratie van de persoon, terwijl deze beter wil worden. Wanneer werknemers bij haar worden aangemeld vanuit de werkgever, benadrukt zij dat herstel het belangrijkste is, en niet een vastgelegd tijdspad.

Wat Gertie betreft, zou zij gesprekken willen voeren met niet alleen de werknemer, maar vooral ook met de werkgever zelf. Iedereen heeft namelijk wel te maken met verlies, niet alleen rondom de dood. Vanuit het begrijpen van hoe jij omgaat met de eigen boot, kun je de ander leren begrijpen en kennen. Eigen verlieservaringen kunnen hierbij worden gebruikt om jezelf (deels) te verplaatsen in de ander. Op die manier kan rouw vanaf de onderkant worden aangepakt, en ontstaat in het gewone gesprek ruimte om te vragen naar hoe het met de ander gaat. Wanneer het dan niet goed gaat met de werknemer, is het belangrijk om met de koers mee te varen, en deze op diens eigen tempo te laten dobberen. Eraan trekken werkt averechts.

In onze individuele samenleving hebben wij niet geleerd hoe wij hiermee om moeten gaan. Het zou echter veel hulpverlening besparen als we wel de dialoog met elkaar aangaan, en vragen waarom iemand zo handelt, en hoe het met iemand gaat. Daarnaast is de samenleving erop gericht om maar door te blijven gaan. Veel mensen voelen zich daardoor in

de omgeving niet gehoord en gezien, waardoor het mis gaat als er storm op zee is: er treedt spanning op in het lijf. Stress en onrust kunnen ons lichaam daarmee letterlijk ziek maken. Het gevolg is dat we dan naar een professionele hulpverlener moeten, terwijl bij 'begrijpend leven' misschien wel 80% van deze hulpverlening niet nodig zou hoeven zijn, in de volle breedte van de samenleving. Als er voor iemand ook maar één oprecht betrokken persoon zou zijn, dan kan diegene er al bovenop komen.

Het zou mij misstaan als psycholoog/religiewetenschapper om niet te vragen naar het kompas van Gertie -om binnen de symboliek te blijven. Gertie vertelt mij opgegroeid te zijn binnen de rooms-katholieke traditie, al zegt zij niet praktiserend te zijn. Wel ziet zij hoe het geloof hierin haar een basis heeft gegeven, het zorgen voor jezelf en de ander (Mat. 29:31), komt terug in haar visie. In onze huidige maatschappij hebben echter minder mensen houvast aan een geloof of een ander duidelijk anker, waardoor men minder goed kan omgaan met rouw en verlies. Zeker als ook de mensen om je heen geen duidelijk anker hebben en dit weten, blijf je niet dobberen en vind je geen houvast meer.

Al met al pleit Gertie er voor om in te zetten op het aangaan van de dialoog met elkaar en, waar dit niet gedaan wordt, die cultuur te doorbreken. Zowel de werknemer, maar ook de werkgever dienen op de eerste plaats als mens aan tafel te komen. Dit kan door een training op de werkvloer, waarbij een ieder begint met diens eigen verhaal: waar kom je vandaan, wat doe je, en waarom doe je dat? In het gesprek leren we dat we niet alle informatie van de ander weten. Door oprecht naar elkaar te luisteren, kunnen we helpen om elkaars boot soepel te laten varen.

Website Gertie Mooren: <https://www.gertiemooren.nl/>



Dorise van Driel (25) is masterstudent psychologie aan de katholieke Radboud Universiteit, aangevuld met een premaster religiewetenschappen. Ze is actief lid binnen de rooms-katholieke kerk, en werkt hiernaast als bureausecretaris voor de diaconie van de protestantse gemeente Arnhem.

Er zijn met alles wat er is

Antoinette Bottenberg

Mevrouw, midden 80, woont sinds kort in het zorgcentrum en ik bezoek haar om kennis te maken. Ze is boos. Heel boos: 'Ze hebben me hier weggestopt. Ik wil naar huis. Mijn huis, mijn tuin, mijn burens. Het is hier allemaal niks! Het eten smaakt nergens naar en ik ben al mijn mooie spullen kwijt. Je denkt toch zeker niet dat ik blijf?!' Ik laat haar even razen en geef terug dat ze het fijn had op haar oude stekkie en nog helemaal niet weg wilde. Ze knikt. Ik bezoek haar wekelijks en er ontstaat een vertrouwensband. Ze voelt zich in de steek gelaten en ze mist haar overleden man. Gaandeweg lijkt ze haar draai te vinden. Elk voorwerp in haar kamer heeft een verhaal, daar gaan onze gesprekken over. Zo vormt zich een beeld over haar leven en maakt zij de balans op. Ze glimlacht als ik binnenstap. 'Oh wat fijn, de dominee! Ik noem u dominee, dat is wel goed he? U hebt zo'n moeilijke naam.' Maar ik tref haar ook op droevige momenten: 'Oh, jij bent het! Ik heb vannacht over je gedroomd en nu sta je hier. Hoe is dat nou mogelijk? Ik ben zo verdrietig!' Ik ga bij haar zitten en luister. Mij valt op dat ze de laatste tijd steeds meer kwijt is: haar horloge, haar ketting, haar blouse. Het kwijt zijn van de dingen lijkt een metafoor voor iets anders. Haar brein laat haar in de steek en haar rug wil niet meer. Ze wil dood, naar haar man. Op een onverwacht helder moment wijst ze naar de zwartwit foto aan de muur, van haar ouderlijk huis: 'Kijk, zie je die kamer daar? Dáár lag mijn moeder. Opgebaard. Ik was nog maar een klein meisje en mijn slaapkamer was daarnaast. Ik móest daar slapen. Het was verschrikkelijk!'

Verhuizen naar een zorgcentrum is een verlieservaring.

Niet zelden wordt de keuze voor je gemaakt, omdat veilig thuis wonen niet meer mogelijk is. Het huis met herinneringen en de vertrouwde sociale kring blijft achter. Soms blijft een partner achter. Ook niet alle dierbare spullen kunnen mee naar de kleinere woonkamer. De bewoner stapt een nieuwe levensfase binnen. De laatste. Het is vaak een ingrijpende contrastervaring, die allerlei emotionele rouwreacties losmaakt. Ook maakt deze nieuwe verlieservaring soms oud verlies wakker en komt er veel verdriet mee. Dat geldt overigens niet voor iedereen. Soms is de verhuizing naar een zorgcentrum voor mensen ook een zegen, eindelijk gezelligheid na een eenzame periode.

Verliesthema's in de parochie

In de parochie had ik rouwgesprekken, zoals rond het sterven van een geliefde. Ook gingen gesprekken over levend verlies: rond ziekte, het hebben van een kind of partner met een beperking, een onvervulde kindwens. We spreken van levend verlies als je verdriet hebt om een (onzichtbaar) verlies dat nooit eindigt. Achter het verdriet komt geen punt. Ook veranderingen in het parochiebeleid, maakten rouwreacties los. Aanpassingen in een liturgierooster of (de angst voor) het sluiten van een kerkgebouw. Verlies van toekomstperspectief. De kerk die structuur en veiligheid biedt verandert en dat kan raken aan de angst om (weer) iets kwijt te raken dat je dierbaar is: je vrijwilligerswerk, sociale contacten, de zinvolle invulling van je (oude) dag. Niet zelden zetten mensen de hakken in het zand, want het kerkgebouw staat voor wat onwrikbaar en eeuwig is: God. Vaak ook liggen er kostbare herinneringen aan dierbaren die er niet meer zijn.

Verliesthema's in de ouderenzorg

In de ouderzorg gaan veel gesprekken over verlies van het vertrouwde huis en leven, verlies van gezondheid en verlies van regie. Het lichaam takelt af en men wordt steeds afhankelijker. Het gaat ook over ervaringen van verlies van waardigheid. Het niet meer kunnen ophouden van de ontlasting en schaamte. Goedbedoelde woorden als: 'dat is niet erg, wij gaan u wassen' vallen niet altijd goed. In gesprekken vertellen bewoners, dat ze zich niet serieus genomen voelen. Schaamte is een natuurlijke reactie op wat zij doormaken. Erkenning van gevoelens is nodig, zij mógen zich schamen. Nabij blijven in die schaamte, kan helpend zijn bij het aanvaarden dat je steeds meer regie over je lichaam, over je leven kwijt raakt.

Bij verlieservaringen dringen zich niet zelden identiteitsvragen op: wie ben ik zonder mijn man? Ook zingevingsvragen zoals: wat vind ik waardevol in mijn leven nu ik nauwelijks meer kan horen? In gesprekken kan de onderste 'rouwsteen' boven komen, het oudste verlies waar nog geen verzoening met het lot heeft plaatsgevonden. Zoals bij die mevrouw die als jong meisje moest slapen naast de kamer waar haar overleden moeder lag opgebaard. Op het einde van haar leven kon ze bij dit verdriet komen en het ruimte geven.

Er zijn met alles wat er is

Zowel in de woonzorg als in de kerkelijke context is mijn belangrijkste taak 'er zijn', vanuit het hart. Mij verbinden met de ander én mezelf. Troost brengen door ruimte te bieden aan gevoelens en emoties, aan gedachten en (existentiële) vragen. Niet opbeuren maar laten gebeuren. Ik hou me vast aan Mattheus 25, 36b: 'ik zat gevangen en jullie kwamen naar mij toe.' Er staat niet: jullie hebben me bevrijd. Rouwen vraagt om aanwezigheid van een getuige. Iemand die zonder oordeel luistert. Rouwen moet je zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Waar het kan stel ik 'trage vragen': wat wil je graag? Waar hou je je aan vast? Wat laat je los? Waar hoop je op? Ben je bang? Hoe kan die angst worden weggenomen? In de verliesbegeleiding zoek ik samen met de bewoners naar wat George Kohlrieser (Care to dare, 2018) secure base noemt. Iets dat hen veiligheid biedt, troost én hen ook uitdaagt, energie en inspiratie geeft. Dat kan een persoon zijn, een plek, een object of een doel. Het aanboren van die (oude) hulpbronnen versterken de veerkracht. Dat doe ik zowel in individuele gesprekken als bij 'koffiepraat', groepsgesprekken rond levensthema's.

En waar praten moeilijk gaat, leg ik mijn hand open waar de ander zijn of haar hand in kan leggen, omdat fysieke aanraking een ingang kan zijn om op verhaal te komen. Ook kan het lichaam een ingang zijn voor troost, bijvoorbeeld bij mensen met dementie. Waar het lichaam nog veel weet, maar de woorden niet meer komen. Ook rituelen kunnen troostvol zijn, vanuit christelijk perspectief bijvoorbeeld een zegen, gebed of lied.

Als ik vermoed dat achter het verdriet meer aan de hand is (bijvoorbeeld een depressie), schakel ik in overleg met de bewoner een psycholoog in.

Zelfzorg

Schrijnend vind ik het als mensen niet meer willen leven na een ingrijpende verlieservaring. Ik denk aan een mevrouw die deels verlamd was. Zij koos voor euthanasie. Ik heb dat moeilijk gevonden, omdat ik mogelijkheden zag voor het leren omgaan met deze beperkingen. Hier had ik te rouwen. En dan kom je uit bij goede zelfzorg. Wat doet het verhaal van de ander

met mij? Waar word ik in mijn eigen verdriet of onmacht geraakt? Wat heb ik in mijzelf te doen? Dan zoek ik mijn secure bases, zoals de natuur of sport.

'De ziel geeft haar geheimen in de loop van het leven prijs.' (Wibe Veenbaas). Dat ik daar getuige van mag zijn, ontroert me en geeft me voldoening. Waar maskers afvallen, vindt waarachtige ontmoeting plaats.

Antoinette Bottenberg (51) is geestelijk verzorger in de woonzorg voor ouderen. Daarvoor was zij pastoraal werker in het aartsbisdom Utrecht. Zij studeerde theologie aan de Katholieke Theologische Universiteit en 'Omgaan met Verlies' en 'Werken met gestolde rouw' bij Opleidingen Land van Rouw.



Levend verlies, een chronische vorm van rouw

Verena van der Laan van levendverlies.com¹

'[...] En toen werd ik doorverwezen naar een centrum voor persoonlijkheidsstoornissen'.

Op een zaterdagochtend zitten we met enkele ouders bijeen in de praktijkruimte van Alma Linnenbank in Soesterberg. Zo'n vier keer per jaar organiseren Alma en ik introductiebijeenkomsten over levend verlies voor ouders van kinderen met chronische aandoeningen of beperkingen. Eén moeder vertelt over haar zoektocht naar hulp voor zichzelf, enkele jaren nadat haar kind is getroffen door ernstig hersenletsel. Haar huisarts wist niet wat hij met haar hulpvraag aan moest en gaf haar uiteindelijk een doorverwijzing naar het betreffend centrum. We reageren enigszins verbijsterd. Door de jaren heen hebben we verschillende verhalen gehoord van ouders, over de omgang van professionals met het verlies van de ouders. Van 'je zult het moeten accepteren', via 'moeder moet leren loslaten' of 'ouders zitten veel in de weerstand' tot verschillende soorten medicatie voor slaapproblematiek, depressieve klachten of angstklachten. De hypothetische persoonlijkheidsstoornis van bovengenoemde moeder konden we aan het lijstje toevoegen van een tekort aan kennis en een beperkt inlevingsvermogen. Dit soort misdiagnoses zorgen ervoor dat ouders zich niet gezien voelen in de chronische verliesgevoelens die ze ervaren.

Manu Keirse, emeritus-hoogleraar, doctor in de geneeskunde, klinische psycholoog en specialist op het gebied van verlies en rouw² introduceerde het begrip 'Levend verlies' voor dergelijke ervaringen. Hiermee doelde hij onder andere³ op de levenslange rouw die mensen ervaren wanneer zijzelf of een naaste getroffen worden door een chronische aandoening of beperking. Kenmerkend aan deze vorm van rouw is dat het geen einde kent, omdat betrokkenen iedere dag weer geconfronteerd worden met wat er niet (meer) is. Het is een verlies dat levend blijft. Emoties rondom het verlies kunnen altijd oplaaien, verwacht of onverwacht en deze kunnen door de jaren heen zelfs verergeren in tegenstelling tot de reguliere rouwervaringen naar aanleiding van een sterven. Daarnaast is er ook sprake van bijkomend verlies. De beperkingen kunnen bijvoorbeeld het sociale leven belemmeren en daarnaast horen we ook vaak dat netwerken kleiner worden, relaties verstoord raken (tussen partners, familieleden, vrienden of werk gerelateerde relaties) en dat bij iedere mijlpaal het verlies weer extra voelbaar is.

Wij begeleiden sinds 2018 ouders van kinderen met een aangeboren of verkregen chronische aandoening in het omgaan met hun levend verlies. Gelukkig wordt de term steeds bekender. Desondanks zijn er nog vele ouders én professionals die niet bekend zijn met deze vorm van rouw. Het begrip geeft woorden aan de hoeveelheid verschillende gevoelens en ervaringen waarmee het leven met- en het verzorgen van een chronisch ziek of beperkt kind gepaard kan gaan⁴. We horen vaak terug van ouders hoe blij ze zijn dat ze de term hebben leren

¹ Levendverlies.com wordt gerund door Alma Linnenbank en Verena van der Laan

² Achterblad Keirse, M. (2017). Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor gezin en hulpverlener, Lannoo.

³ Levend verlies betreft ook ander levenservaringen waarbij het verlies altijd voelbaar blijft, zoals bijvoorbeeld ongewenste kinderloosheid, ernstig verstoorde familierelaties of (gedwongen) emigratie (Keirse, 2017, 207)

⁴ Uiteraard geldt dit voor alle mantelzorgers. Naast ouders van, ook kind van, partner van of brus (broer of zus) van.

kennen; "Dit is wat er speelt, dit is waarom mijn emotionele leven soms als een achtbaan voelt met onverwachte bochten".

Getroffenen, naasten en professionals beseffen meestal wel dat er sprake is van een vorm van rouw. De algemene geleerde kennis over rouw is dat mensen fases van ontkenning, boosheid, verdriet en acceptatie doorleven en vervolgens het verlies verwerkt hebben⁵. Vanuit dat perspectief lijkt het alsof mensen met levend verlies stagneren in hun rouwproces. Dat leidt tot onbegrip, zowel bij de getroffenen zelf als bij de professionals, met verkeerde diagnoses en doorverwijzingen als gevolg.

Het duale procesmodel van Stroebe en Schut is een passend model om de ervaringen van levend verlies te beschrijven en te begrijpen (zie figuur 1).

Met levend verlies (en ook rouw) bevindt men zich vaak op één van de polen. Mensen kunnen allerlei gevoelens ervaren die betrekking hebben op het verlies zelf (pool verlies-georiënteerd). Gevoelens als verdriet, woede, depressie, schuldgevoelens, teleurstelling, afgunst, jaloezie en wanhoop kunnen een rol spelen. Daarnaast zijn er ook gevoelens die op herstel gericht zijn: vreugde over wat wel kan, dankbaarheid, hoop, zin in nieuwe dingen, afleiding en ook ontkenning van het verlies of de rouwgevoelens. Al deze ervaringen horen bij levend verlies. Ze wisselen elkaar af. Soms binnen enkele seconden, soms verkeren mensen wekenlang in één van de polen.

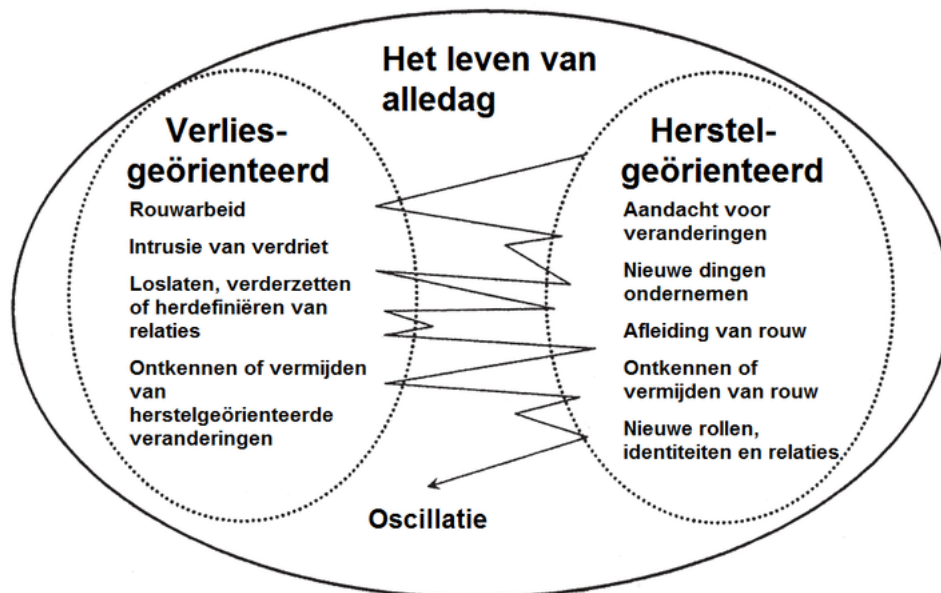


Fig. 1 Duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999)

De heen en weer beweging tussen beide polen is een gezonde beweging. Wanneer mensen echter van de eerdergenoemde fases van rouw uitgaan, leidt het ook tot verwarring. Zeker als getroffenen of naasten lange tijd in de herstel-pool hebben verkeer, dan kan een slinger

⁵ Vrij naar Kübler-Ross

naar de verlieskant als een terugval ervaren worden. Het besef dat dit er juist bij hoort, geeft getroffen en vaak rust.

Professionals die getroffen en naasten begeleiden kunnen ondersteuning bieden door de ervaringen die gepaard gaan met het verlies te benoemen als levend verlies of chronische rouw. Daarnaast is het besef belangrijk dat de gevoelens rondom het verlies nooit klaar zijn en zelfs in alle hevigheid kunnen oplaaien. Door hier ruimte aan te geven, krijgen de betrokkenen weer meer lucht.

Sinds 2020 bieden we ook trainingen aan professionals die werken met kinderen en jongeren met een chronische beperking of aandoening. Ze merken soms moeilijkheden in het contact met de ouders die deels voortkomen uit het proces van levend verlies. Door de professionals meer inzicht te bieden in dit proces, zijn zij beter in staat om de ouders te verstaan en te ondersteunen. En daardoor helpen ze, al is het maar voor enkele minuten, de ouders even om op adem te komen.



Levendverlies.com wordt gerund door Verena van der Laan (psycholoog, gestaltcoach, docent HBO, ervaringsdeskundige ouder en -brus) en Alma Linnenbank (haptonomisch coach, kinderfysiotherapeut, ervaringsdeskundige ouder en -brus). Zij geven introductiebijeenkomsten over levend verlies aan mantelzorgouders en begeleiden mantelzorgouders individueel en groepsgewijs. Daarnaast trainen ze

professionals over levend verlies, zowel incompany als online. Sinds kort verzorgen ze ook bijscholing voor coaches over levend verlies.

Website: <https://levendverlies.com/>.

Voorkomen is beter dan genezen!

Janny van Asselt-Benneker

Deze zin houdt mij bezig van af het moment dat ik deze opdracht kreeg om een artikel te schrijven voor CNV, dus rouw bij werknemers en gecombineerd met het geloof. Leuke opdracht, maar hoe dan? Domme vraag aan mijzelf, want eigenlijk weet ik de oplossing al. Helemaal fout natuurlijk om in oplossingen te denken aan een begin van een artikel en daarom begin ik met mijn persoonlijke verhaal.

Oordeel niet over mensen.

Ga ernaar toe en luister.....

Luister niet alleen naar de woorden,

Maar ook naar de stilte!

Manu Keirse

Mijn verhaal

Dolblij was ik toen ik te horen kreeg dat ik zwanger was van een tweeling. De zwangerschap verliep voorspoedig en tot aan mijn bevalling maakte ik me geen zorgen om de jongens. Maar op 21 juni 1993, ging het met 25 weken en zes dagen mis. Thijs bleek door het achterblijven in zijn groei in mijn baarmoeder al te zijn overleden. Dat bracht de bevalling op gang. We dachten toen nog dat Thomas wel gezond was, maar ook hij overleed drie dagen later door een bloeding in zijn hersenstam. Je vertrekt met zijn vieren uit huis en komt met zijn tweeën terug. De wiegjes die al klaar stonden bleven leeg. Heel onwerkelijk en intens verdrietig, onze dochter Judi was opeens weer enigst kind.

Mijn dochter hield mij sterk

Door Judi wist ik mezelf sterk te houden. Zij heeft mij geholpen om het ritme in het leven weer te vinden. Hoe verdrietig ik ook was. Zij leefde nog en had haar moeder nodig. Kort daarna raakte ik zwanger van onze zoon Erwin en daarna van onze dochter Marije. Gezegend ben ik met dit mooie gezin, waar Thomas en Thijs altijd een onderdeel van zijn gebleven. Ik heb mijn kinderen geleerd dat ze mogen zijn wie ze zijn. Zodat ze nooit het gevoel kregen in de schaduw van Thomas en Thijs te hoeven leven. Tegelijk ben ik mij ervan bewust dat dat bij hen zo niet hoeft te voelen. Ieder mens ervaart verlies op zijn eigen manier, hoe jong of oud je ook bent.



Wat is rouw? Je leven weer oppakken na het overlijden van een geliefde, kind of ouder: hoe doe je dat en waar heb je daar hulp bij nodig? Of rouw bij verlies van een lichamelijke functie, dan spreken we over levend verlies, dat verdient aandacht. Vroeger spraken we over

verwerken: 'heb je het overlijden van je tweeling nu nog niet verwerkt?', kreeg ik dan te horen. Nee, ik ga hun sterven niet verwerken, ik ga leren te leven met dit gemis. En voor altijd blijven ze een plek houden in ons gezin.

Mijn geloof

Mijn geloof. Mijn man wilde na het overlijden van onze tweeling de tekst *laat de kinderen tot mij komen*. Waarom? Ik was woedend, ik wilde mijn kinderen nog niet bij de Heer laten komen. Ik wil ze hier bij mij houden, ze zijn veel te jong om te sterven. Een dag en een nacht heb ik mij verlaten gevoeld door God, mijn geloof. Maar daarna samen met mijn man gesproken hoe we dat beiden anders voelden en daardoor zijn we dichter bij elkaar gekomen. Thuisgekomen moest de uitvaart geregeld worden. Beide predikanten op vakantie, wat een teleurstelling, had dat niet beter afgestemd kunnen worden? Vervolgens stonden er mooie mensen uit de gemeente op om ons te helpen. Rita Stok, ouderling voor de Bronkerk heeft ons liefdevol opgevangen, lieve berichten en kaartjes vanuit de gemeente. En de uitvaart werd erg zorgvuldig door een vervangende predikant begeleid, waarvoor ik nog steeds dankbaar ben. Door deze liefdevolle omarming namens de gemeente voel ik mij nog steeds verbonden met de dezelfde mensen.

Je werkomgeving

Ja, wat kan je werkgever jou bieden bij rouw? Mijn visie is dat elke werkgever een rouwtherapeut in dienst moet nemen om te luisteren naar de werknemers. Voorkomen is beter dan genezen. Ik zeg niet dat je kunt genezen, begrijp mij goed, maar je kunt wel voorkomen dat mensen in hun rouw blijven hangen. Mensen die rouwen gaan heen en weer van verlies naar herstelgericht. Hiermee wordt bedoeld dat tijdens verlies gericht de werknemer bezig is met de overledene en de confrontatie aangaat. Bij herstelgericht probeert de werknemer het leven weer opnieuw vorm te gaan geven in de veranderde omgeving om richting herstel te werken. Een rouwtherapeut kan hierin ondersteunend zijn en de werknemer zal zich gezien en gehoord voelen door de werkgever en zijn collega's.

Mijn praktijk

Vlindertranen, mijn praktijk voor rouwbegeleiding, ben ik gestart op 21 juni 2018. Op deze dag zouden Thijs en Thomas 25 jaar zijn geworden. Wat mooi om aan hun sterven betekenis te mogen geven. Het heeft mij geholpen in mijn herstel en nu kan ik ervoor anderen zijn en ze ondersteunen bij hun eigen rouwproces. Vooral vrouwen die moeten leren (over)leven bij het gemis van een kind zijn bij mij in therapie geweest met positieve resultaten. Ik praat bewust over het gemis van een kind, omdat het niet altijd te maken heeft met sterven, maar ook een onvervulde kinderwens kan veel verdriet geven bij mensen.

Onvervulde kinderwens

Zo kwam een man bij mij in therapie, hij heeft een onvervulde kinderwens. Waarom denken we vaak aan vrouwen als het gaat om rouwen om kinderen, mannen hebben ook hun verdriet. Mannen rouwen anders dan vrouwen, dat is een feit, maar we mogen de mannen niet vergeten. Mede daarom is op 21 juni 2014 het monument *onvervulde kinderwens* onthuld in Park Berg en Bos. Dichtbij het speelterrein, zodat ouders stil kunnen staan bij hun

eigen geluk. En omdat het gemis bij mensen zonder kinderen er mag ZIJN. Wat zijn de waarden van het leven als je geen vader en geen opa mag worden? Waar kun je je dan aan optrekken of wie geeft jou een spiegel voor in het leven? Dat doen namelijk je eigen kinderen, ze geven je graag (ook ongevraagd) advies.

Man of vrouw

Het gemis van een kind is voor een vrouw anders dan voor een man, niet meer of minder. Problemen binnen de relatie ontstaan door de verschillende manieren van ermee omgaan. Hoe betekenis te gaan geven aan dit gemis doet ieder op zijn eigen manier. Na leven met verdriet en in herstel, moeten leren leven met het gemis en hoe doe je dat?

Wij herdenken op zaterdag 15 juni 2024 om 14.00 uur in de Baptistenkapel aan de Bosweg in Apeldoorn dat 10 jaar geleden het monument *onvervulde kindwens* is onthuld en gaan met elkaar in gesprek die dag vóór vaderdag. Samen lopen of fietsen we naar het monument om stil te staan bij dit grote gemis.

*Naam die gedroomd werd
Verlangen dat gekoesterd werd
Hoop die gedragen werd
Toekomst die verwacht werd
Vreugde die droefheid werd
Leven dat nooit leven werd
maar...
Droom zal zijn in eeuwigheid*



Janny van Asselt-Benneker is rouwtherapeut en biedt met haar praktijk Vlindertranen (<https://vlindertranen.nl/>) steun bij rouw en verlies. Ze was werkzaam als verpleegkundige in de palliatieve zorg en deed de opleiding Rouwbegeleidingskunde aan de Hogeschool Utrecht. Ook is ze werkzaam bij Aventus (MBO) als docent verpleegkunde met specialisatie palliatieve en terminale zorg.

Troost en Empowerment vinden in Job 1

Dorise van Driel

Onlosmakelijk verbonden met ons leven, is verlies en verdriet, en diverse vormen van rouw die gedurende onze levensdagen voorbijkomen. Hoe gaan we verder, wanneer het leven pijn doet? En hoe kun je je getroost weten, wanneer je rouw voelt? Het vertellen en lezen van verhalen, is een beproefde manier om ons te helpen door een lijdensperiode heen. De verhalen raken ons door middel van (h)erkenning, kunnen ons het gevoel van verbondenheid geven of zorgen er juist voor dat we geïnspireerd verder kunnen gaan. Een bekend Bijbelboek waarin de protagonist veel verlies en lijden meemaakt, is het boek Job. Diverse mensen, door de eeuwen heen, vonden herkenning en troost in de woorden, maar regelmatig blijkt ook dat men moeite heeft met het boek, door de nasmaak die diverse zinnen in sommige kringen verkreeg.

Belangrijk voor een exegese, is allereerst het schetsen van een context. Het boek Job behoort, aldus de Hebreeuwse Bijbel, tot de wijsheidsliteratuur. Dit genre, dat in het Nabije Oosten vaak voorkwam, verhaalt over hoe men goed moet leven. Dikwijls volgens het principe 'verginging,' ofwel, ere wie ere toekomt: de goede mens ontvangt goede gaven, de zondaar ellende. Job wijkt in dit genre af, want in dit boek treft ellende een goed mens. Bijbelwetenschappers zijn het vrijwel eens dat dit boek als aanval en weerligging bedoeld is van deze vergingsdoctrine.

De man Job wordt benadrukt in zijn vrome en godvrezende houding. Hij is rijk en het leven gaat hem goed af. Echter, hijzelf, en het land Oz, zijn van onderschikt belang en worden slechts summier beschreven. In combinatie met de opening, 'er was eens', lijkt hier sprake te zijn van een didactisch verhaal, geen letterlijke overlevering. In het hemelse tafereel, praten God en de Satan (grondtekst: uitdager) over een manier om Jobs geloof in God te testen. En Job wordt hevig beproefd: viermaal ontvangt hij een boodschap met slecht nieuws over zijn familie en bezit; alles raakt hij kwijt. Met de beroemde vrome houding van Job, die ondanks alles God prijst, sluit het hoofdstuk.

De vraagstelling (theodicee) waarom er ondanks een almachtige God, toch lijden en kwaad bestaat, is één van de centrale thema's in de tekst. Daar wordt echter geen antwoord op geformuleerd in het boek. Maar bovenal, nog steeds passende in het genre, staat de vraag centraal hoe wij omgaan met onoverkomelijk lijden in ons leven. Hoe verhouden wij ons hiertoe? Kunnen wij het lijden een plaats geven, of blijven wij ons er tegen verzetten, als een ladekast die maar niet afgesloten wil worden? Ik zie het eerste hoofdstuk van Job als illustratie van empowerment, en niet als voorbeeld hoe wij als marionetpoppen Gods wegen volgen. Job ervaart een zekere mate van eigenaarschap, door de actieve houding die hij aanneemt in het lijden.

De Satan vraagt aan God of Job daadwerkelijk tevergeefs ontzag heeft voor God. In de NBG staat 'zonder reden,' maar dat dekt de lading niet. De woorden van de grondtekst slaan niet op betekenisloosheid, maar duiden op geloven zonder een te verwachten effect, in de haast economische zin van het woord. Precies dat wat regelmatig wordt gevraagd aan een gelovige, zeker na tegenslagen. Waarom zou je nog bidden, als het je toch geen meetbare beloning oplevert? 'Het heeft toch geen zin,' hoor ik dan mensen spreken die teleurgesteld zijn geraakt in het leven. En in God.

Het slot van het hoofdstuk, nadat Job alles verloren heeft, wordt vooral gezien als een lastig stuk. Hier staat Job op, scheurt hij zijn kleding, scheert zijn hoofd kaal en prosterneert hij zich. De handelingen van Job zetten ons op een verkeerd been, volgens een janus parallelisme, hetgeen een bewuste keuze lijkt van de auteur. De handeling wordt daarbij rouwenden aanbeddend tegelijk. Aanvankelijk krijgt de lezer het idee dat Job rouwende rituelen verricht, tot we de laatste daad lezen. In het Nederlands krijgt dit niet de connotatie die de grondtekst heeft, maar lezen we dat hij zich in het stof werpt, of diep buigt. Prosternatie, daarentegen, is een rituele handeling waarbij de gelovige plat op de grond ligt. Het wijst op complete overgave én aanbedding, en vraagt aan de gelovige om hier bewust voor te kiezen.

De beproefde zin 'De Heer heeft gegeven, de Heer heeft genomen, de naam van de Heer zij geprezen' wordt in David Clines' levenswerk (zie verwijzing beneden) beargumenteerd als het prijzen van de totaliteit van Gods werken, en niet van het letterlijke wat iemand overkomt, en al helemaal niet als voorbeeld dat God willekeurig leven neemt en geeft. De zin wijst eerder op het blijven geloven, in tijden van geluk, maar ook tijdens verdrietige en pijnlijke momenten, en Gods werken ondanks alles te blijven zien.

Tegelijkertijd reageert Job immers met verzet op het lijden in de rest van het boek. Is dat niet tegenstrijdig? Of laat Job nu zijn ware aard zien? Nee, passend in de didactische vertelling, is dit alles niet letterlijk bedoeld. Clines stelt dat het boek ons laat zien hoe wij kunnen omgaan met lijden: dit standvastig ondergaan, maar wel tot zover ons kunnen en dragen reikt; om dan ons actief te weren. Ook die boosheid, de frustraties en weerstand zijn namelijk onderdeel van een rouwproces en mogen net zo goed een plaats innemen in onze omgang met het lijden.

Het eerste hoofdstuk van Job is daarmee een oproep om de rouw een plaats in te laten nemen in ons leven, en actief te blijven volharden in ons geloof en draagkracht. De manier waarop wij ons verhouden tot lastige omstandigheden, maken dat wij empowerment kunnen ervaren, weer in onze kracht kunnen komen of ten minste ons niet meer volledig machteloos voelen, waardoor herstel mogelijk wordt.

Dit artikel is voortgekomen uit een uitgebreidere Bijbelexegese voor mijn opleiding 'religiewetenschappen.' Geraadpleegde Bijbelvertalingen waren de ST, NBV, Willibrord (1979) en de Neo-Vulgaat. Als secundaire literatuur was het werk van David Clines Job 1-21 (1989) met name een belangrijke bron. Op aanvraag (Dorisevandriel@live.nl) is de oorspronkelijke tekst en bijbehorende referentielijst beschikbaar.

CNV maakt in cao's afspraken over rouw en overgang

Ciska de Graaff

Omdat je rouw en overgangsklachten niet thuis kunt laten als je naar je werk gaat, vindt CNV het belangrijk daar afspraken over te maken in cao's. En dat is inmiddels gelukt in een aantal cao's. 'Vorig jaar werd er nog een beetje lacherig over gedaan, nu is het een feit.'

Life-events zoals rouw en overgang kunnen invloed hebben op je werk. Daarom maakt CNV zich al enige tijd hard voor aandacht hiervoor. Er is content over, verzameld op themapagina's op de website, er zijn handreikingen, workshops, webinars, trainingen. En inmiddels zijn dan ook de eerste afspraken in cao's een feit. Een inkijkje van de cao-onderhandelaars Gemeenten, Verpleeg- en Verzorgingshuizen en Thuiszorg (VVT) en Primair onderwijs (PO).

Erkenning

'De life-events rouw en overgang zijn op initiatief van CNV opgenomen in de inzet van de vakbonden', vertelt cao-onderhandelaar PO Gerlinde Michels. 'In eerste instantie vond de werkgever rouw wel logisch en overgang wat minder. Maar afgelopen jaar hebben we als CNV aardig de weg geplaveid naar openheid over de overgang. Dat opgeteld bij het enorme aantal vrouwelijke werknemers in het PO en je bent er.'

'Ik ben heel blij met de erkenning die er nu is, dat overgang en rouw invloed kunnen hebben op je inzetbaarheid. En dat je daarover in gesprek moet als werknemer en werkgever', stelt Michels tevreden vast. In de afspraken staat dat werkgevers worden aangemoedigd om met de werknemer tot maatwerkafspraken te komen. Te denken valt daarbij aan coaching of het (tijdelijk) hebben van een ander werkritme.

Nabestaanden

Verder is afgesproken dat werkgevers zorgen voor een passend rouwprotocol. En dat sociale partners de door CNV gemaakte handreiking *Open over de overgang* en *Handreiking Rouw in het onderwijs* onder de aandacht brengen van schoolorganisaties, schoolleiders en HR-afdelingen. Michels: 'Ik ben blij dat we voor het overlijdensverlof het begrip nabestaanden hebben kunnen verbreden naar "iemand die dierbaar voor je is geweest." We horen dan wel eens dat dat echt wel geregeld is op scholen, maar een cao sluit je nou juist af voor die paar procent van de scholen waar het niet geregeld is, waar het "goede gesprek" nou net niet loopt.'

Moderne vakbond

'In de inzetbrief voor 2022 hadden we het onderwerp overgang al staan', vertelt Marc Dorst, onderhandelaar cao-gemeenten. 'Maar toen werd er nog een beetje lacherig om gedaan. We hebben het echter volgehouden en er in 2023 gewoon weer in gezet. En nu hebben we resultaat. Ik vind hierop inzetten en hierop ondersteunen een taak van de moderne vakbond.'



Er is afgesproken om een adviesaanvraag in te dienen bij de SER hoe om te gaan met gevolgen van rouw, overgang en menstruatie voor het werk. Dorst: 'De SER is daar inmiddels mee aan het werk. Ik hoop dat het een beetje opschiet, zodat we er in de volgende cao concreter over kunnen worden.'

Basisrecht

Dorst weet dat er behoefte is aan duidelijkheid in de praktijk. 'Ik hoor regelmatig van leden dat het maar helemaal afhangt van de leidinggevende of je vrij kunt krijgen voor een uitvaart van een opa bijvoorbeeld. Dat kan eigenlijk niet zo zijn. Ook met overgang weten we dat er met relatief kleine aanpassingen een hoop ellende, zoals de verkeerde diagnose burn-out bijvoorbeeld, voorkomen kan worden. Laten we die ruimte dan vastleggen.'

'Waarom het in de cao thuishoort, krijgen we wel eens als vraag', onthult Dorst. 'Omdat rouw en overgang verzuim en uitval kunnen veroorzaken en dat is voor niemand goed. En omdat er een basisrecht moet zijn waarop werknemers kunnen terugvallen, ook al is het aan gemeenten zelf h oe ze het gaan regelen om werknemers  ndanks life-events duurzaam aan het werk te houden.'

Overlijden in familiekring

In de cao VVT zijn vorig jaar bepalingen over rouw aangepast. Onderhandelaar Jorick de Bruin: 'De regels van eerste en tweedegraads en x aantal dagen hebben we er toen uitgehaald. We hebben het verbreed: voor overlijden in familiekring of van een goede vriend, moet je verlof kunnen krijgen. We willen dat werknemer en werkgever het goede gesprek voeren en tot maatwerkoplossingen komen.'

'De ouder wordende mens moet een factor zijn op het werk', vindt De Bruin. 'We gaan werken aan pilots voor duurzame inzetbaarheid. De overgang zal daarin een plaats krijgen. Dan kun je denken aan bijvoorbeeld extra verlof, niet ziek hoeven melden, bewustwording, flexibele inroostering. Dit is een eerste stap. In een volgende cao kan dat leiden tot borging in de cao. Maar we willen vooral de dialoog tussen werkgever en werknemer stimuleren.'

Hij is blij dat erkend wordt dat verschillende levensfasen van werknemers gevolgen kunnen hebben voor de inzetbaarheid. 'Bespreekbaar maken is al een belangrijk deel van de oplossing. En dat zit nu verweven in de toon van de hele cao. En dat is zeker voor zo'n sector met zo veel vrouwen heel belangrijk.'

CNV en rouw en overgang

CNV biedt workshops, webinars en trainingen op het gebied van rouw en overgang. Ga naar:

<https://www.cnvconnectief.nl/themas/rouw-op-het-werk/> of

<https://www.cnvconnectief.nl/themas/open-over-de-overgang/>

Reflecties over rouw en rouwbegeleiding

Dr. Ellen Dreezens

Wat hebben we als begeleiders van mensen die rouwen toch een mooi vak. Vaak krijg ik te horen dat het werk als rouwexpert zwaar en heftig moet zijn. Het is inderdaad niet niets om mensen die door een rouwproces heen gaan te ondersteunen. Het kan veel van je vragen. Maar het is ook een groot voorrecht. Wanneer je met rouwenden werkt, gaat het over wezenlijke dingen. Over waardoor mensen geraakt zijn, wat belangrijk voor ze is, wat ze missen en waar ze van houden. Zo dichtbij kom je niet vaak.

Het was mijn voorrecht om al deze stukken over rouw en rouwbegeleiding te mogen lezen. Ik ben ontroerd door de liefde die eruit spreekt voor het vak, maar nog veel duidelijker voor de mens, en specifiek de mens die worstelt om iets moeilijks door te maken. In elke bijdrage heb ik iets gelezen waarvan ik geleerd heb, en wat ik mee zal nemen in mijn eigen werk.

Er zijn veel aanleidingen voor rouw

De verzameling aan artikelen laat zien dat rouw veel breder is dan wat mensen vaak denken. Rouw kan onder andere optreden wanneer iemand een geliefd persoon verliest, maar ook wanneer iemand chronisch ziek is, dement (aan het worden) is, naar een verzorgingstehuis moet verhuizen, een beperking heeft, zijn relatie of baan verliest, zijn land moet ontvluchten voor oorlog of geadopteerd wordt.

Rouw is het proces waar je doorheen kunt gaan wanneer je iets dierbaars kwijt raakt. Het is een gezond proces van aanpassing en verandering aan een verliessituatie (Maes & Modderman, 2014). Door te rouwen zie je de emoties onder ogen die dit verlies met zich meebrengen en wen je langzaam aan het idee van het verlies. Je leert te leven met de veranderde situatie.

Iedereen rouwt op zijn eigen manier

Een ingrijpend verlies brengt vaak, maar niet altijd, een rouwproces op gang. Maar hoe dat proces verloopt en hoe lang het proces duurt is voor iedereen anders. Mensen verwerken rouw op hun eigen unieke manier. Sommigen hebben het nodig hun gedachten uit te spreken en te delen. Anderen hervinden hun evenwicht door te fietsen, klussen of denken. En ook sporten en je zinnen verzetten kunnen troost bieden (Dreezens, 2023).

Uit de ingezonden artikelen blijkt ook dat hoe je met rouw omgaat, afhangt van een groot aantal factoren. Ben je gelovig of niet, en heb je houvast aan dit geloof? Ben je man of vrouw? Welke relatie had je met de overledene of hetgeen dat je verloren bent? Hoe wordt in jouw cultuur met de dood omgegaan? Kennis over deze factoren kan rouwbegeleiders helpen om beter te begrijpen wat ze kunnen verwachten. Toch blijft het belangrijk om te realiseren dat deze kennis je ook in de weg kan zitten. Niemand is alleen een product van zijn cultuur, geen enkele persoon vertoont puur 'mannelijk' of 'vrouwelijk' gedrag, en elk mens reageert anders op een specifieke aanleiding voor rouw. Onze taak als rouwbegeleider is om

de mens te zien die we voor ons hebben, en bij deze persoon aan te sluiten. Ongeacht of deze persoon netjes voldoet aan onze verwachtingen of niet.

Secundaire verliezen

Mensen verliezen vaak meer dan we denken. Iemand die bijvoorbeeld kanker krijgt verliest in eerste instantie zijn gezondheid en het vertrouwen in het eigen lichaam. Daarnaast zien we vaak dat er een heel aantal andere verliezen kunnen spelen onder het verlies dat duidelijk aan de oppervlakte ligt, de zogenaamde secundaire verliezen. Het kan als rouwbegeleider behulpzaam zijn om er rekening mee te houden dat de onderstaande secundaire verliezen een rol kunnen spelen in het rouwproces van degene die je begeleidt.

Verlies van bindingen

Als mensen zijn we geprogrammeerd om bindingen met anderen aan te gaan. Dit is een van de cruciaalste overlevingsmechanismen die we hebben als soort (Bowlby, 1982). Mensen die rouwen ontdekken vaak dat niet iedereen daar even goed mee om kan gaan. Sommige vrienden verdwijnen uit hun vriendenkring, familieleden laten het afweten. Op het moment dat je de mensen om je heen hard nodig hebt, is het soms moeilijk om ze te behouden.

Verlies van controle

We leven vaak in de waan dat ons niets slechts zal overkomen. Onze onbewuste gedachtegang is dat je wordt beloond voor je harde werk, en dat jou geen erge en onvoorspelbare dingen zullen gebeuren. Dit gevoel wordt ook wel 'Belief in a just world' genoemd, het gevoel dat slechte dingen bij slechte mensen gebeuren en goede dingen bij goede mensen (Lerner, 1980). Hierdoor ervaren we ruimte om risico's te nemen, nieuwe dingen te leren en onszelf te stimuleren om moeilijke dingen te doen. Wanneer dan het noodlot toeslaat (bijvoorbeeld omdat je land ineens in een oorlog verwickeld raakt) is de wereld om je heen ineens niet meer voorspelbaar en niet meer controleerbaar. Je kunt niet meer denken dat jou niets zal overkomen.

Verlies van toekomstperspectief

Veel mensen hebben een concreet beeld van hoe hun levenspad eruit zal zien. Ze willen bijvoorbeeld graag kinderen krijgen. Een dergelijk idee van de toekomst kan mensen veel houvast geven en motivatie bieden. Wanneer iemand getroffen wordt door verlies (bijvoorbeeld omdat blijkt dat hij of zij geen kinderen kan krijgen), komen deze toekomstplannen soms op losse schroeven te staan. Mensen kunnen hierdoor ervaren dat hun leven, dat ze ingericht hadden om een bepaald doel te bereiken, geen of minder waarde voor ze heeft (Neimeyer, 2016).

Verlies van identiteit of status

Het kan zijn dat je 'niet meer jezelf bent', dat je wezenlijk veranderd bent door een verlieservaring. Bijvoorbeeld wanneer je een baan verliest die heel belangrijk voor je was. Wie ben je nog als je niet meer politieagent of docent kunt zijn? Wat ga je doen met je leven als je lichamelijke conditie te slecht is geworden om nog te kunnen werken? Het kan veel moeite kosten om de moed op te brengen een nieuwe identiteit op te bouwen, wanneer je zelfvertrouwen is aangetast door een groot verlies. Je durft niet meer op jezelf te vertrouwen, en dat maakt je stuurloos en onzeker (Papa & Maitoza, 2013).

Wanneer je als rouwbegeleider kunt herkennen welke secundaire verliezen er ten grondslag liggen aan de rouw van een persoon, kun je ook gemakkelijker kiezen welke methoden je inzet in je begeleiding.

Verskillende methoden

Alle auteurs van de inzendingen blijken dezelfde basisprincipes te hanteren in hun begeleiding. De eerste methode die de verschillende rouwbegeleiders inzetten is simpelweg aanwezig zijn. Ze zien het 'er zijn vanuit het hart' als hun belangrijkste taak. Het gaat in begeleiding om het verbinden met de ander en jezelf, puur door te luisteren en te zorgen voor een moment van rust. Het is belangrijk om troost te brengen, maar gevoelens niet weg te nemen wanneer ze moeilijk te verdragen zijn. Er moet ruimte zijn voor alle gedachten en (existentiële) vragen, zonder oordeel. Als begeleider zul je dus veel moeten verduren (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014).

Daarnaast beschrijven de auteurs een veelheid aan methodieken die mogelijk ingezet kunnen worden in de begeleiding. Dit zijn in eerste instantie methodieken die specifiek bij rouw ingezet kunnen worden. Voorbeelden die genoemd worden zijn de afscheidsviering, gebeden en rituelen die binnen de verschillende geloofsgemeenschappen gemeengoed zijn, maar ook de lifeboat methodiek van Gertie Mooren, waarbij handvatten gegeven worden om te werken met het Duale Procesmodel, op dit moment de meest gebruikte theorie over rouw (Stroebe en Schut, 2010).

Ook vinden we in de inzendingen methoden die veel breder ingezet worden dan alleen bij rouw. Een voorbeeld hiervan is metaforisch werken, door het lezen en delen van verhalen. Verhalen kunnen ons een gevoel van verbondenheid geven of zorgen er juist voor dat we geïnspireerd verder kunnen gaan. Een ander voorbeeld is de 'secure base' methode waarbij begeleider en rouwende samen op zoek gaan naar iets dat de rouwende veiligheid biedt, troost én hen ook uitdaagt, energie en inspiratie geeft. Hiermee ontstaat er ruimte voor de rouwgevoelens, maar ook voor herstel en een positieve kijk op de toekomst (Farber & Metzger, 2009).

Ik ben blij te lezen dat begeleiders deze mix aan methoden aandragen. Een rouwend mens is namelijk niet alleen een rouwend, maar vooral ook een levend mens, met naast zijn rouw, allerlei facetten en kenmerken. Wanneer we mensen alleen als rouwend zien, ontkennen we een groot deel van wie ze zijn. En mensen willen graag in hun totaliteit gezien worden. In dat kader is het ook belangrijk om je als begeleider te realiseren dat elke aanleiding voor rouw, hoe groot of klein die in jouw ogen ook kan zijn, een gerechtvaardigde aanleiding is.

Leedladder

De leedladder is een idee geïntroduceerd door rouwdeskundige Daan Westerink. De ladder is gebaseerd op de misvatting dat het ene verlies erger is dan het andere. Het verlies van een kind wordt door de meesten bovenaan de leedladder gezet. Of het verlies van een (of beide) ouders wanneer je jong bent. Deze verliezen worden door veel mensen gezien als onoverkomelijk en ontwrichtend. De mensen die een dergelijk verlies te boven zien te komen worden als bijzonder gezien. Dat kan fijn zijn, omdat het verlies erkend wordt, maar kan ook

mensen die een dergelijk verlies goed kunnen dragen doen denken dat ze niet of verkeerd rouwen.

Onderaan de ladder plaatsen de meeste mensen het verlies van een huisdier, of misschien een verhuizing. Dat zijn verliezen waarvan men vindt dat je er snel overheen dient te zetten. Veel mensen, en ook rouwbegeleiders hebben onbewust een leedladder in hun hoofd en gebruiken die om te bepalen hoeveel 'recht' we hebben op verdriet. We gaan hiermee gemakkelijk voorbij aan wat een verlies voor een specifieke persoon betekent. De ene persoon is bijvoorbeeld veel meer gericht op zijn huisdier dan de andere persoon, en het verlies van dit dier kan daarmee voor de een veel groter en bepalender zijn dan voor de ander. Ook is de ene overleden ouder de andere niet. Het is niet de leeftijd van de overledene die bepaalt hoeveel verdriet je hebt, maar de relatie die je met deze persoon had, welke rol de persoon in je dagelijkse leven speelde, of iemand onverwacht overleden is of niet.

Kortom: wie zijn wij om voor een ander te bepalen waar iemand wel of niet over mag rouwen? Rouw is er, of het is er niet. Wat de aanleiding is, en of deze aanleiding het rouwen waard is, is een irrelevante vraag. Het is aan jou als rouwcoach om rouwenden te vertellen dat ze wel degelijk recht hebben op hun rouw, zelfs wanneer de maatschappij ze daarin tegensprekt (Dreezens, 2023). Hiermee geven we mensen ruimte om hun pijn te erkennen, deze te doorleven, en ermee om te leren gaan. Ook is het goed om je te realiseren dat niet iedereen in dezelfde mate rouwt.

Drie reacties op verlies

De literatuur beschrijft drie mogelijke reacties op rouw. Sommige mensen lopen vast, en ontwikkelen gecompliceerde rouw, anderen rouwen actief, maar kunnen daar zelf mee omgaan (normale rouw), en een deel van de mensen rouwt niet of in ieder geval niet langdurig. Deze laatste groep mensen, die veerkrachtige mensen genoemd worden, is pas sinds een paar jaar in ons vizier. Daarom vind ik het belangrijk om deze groep hier te bespreken.

Gecompliceerde rouw

Voor ongeveer 15% van de rouwenden loopt de verliesverwerking na verloop van tijd vast en ontwikkelt zich gecompliceerde rouw. De reacties op rouw nemen dan na verloop van tijd niet af (Papa & Lancaster, 2016). Mensen met gecompliceerde rouw hebben grote moeite om de veranderde werkelijkheid te accepteren. Ze zijn gepreoccupeerd door gedachten en herinneringen aan wie of wat ze verloren zijn. Ze ervaren problemen om activiteiten die eerder betekenisvol en bevredigend waren weer op te pakken (Boelen, 2011). Het verschil tussen mensen met normale rouw en mensen met gecompliceerde rouw zit hem vooral in de mate waarin de symptomen hun normale functioneren beperken en in de duur van de symptomen (Boelen & van den Bout, 2008). Mensen met gecompliceerder rouw hebben specialistische hulp nodig.

Normale rouw

In ongeveer 85% van de gevallen verloopt een rouwproces op een gezonde en stabiele manier. Dit betekent dat deze rouwende mensen een breed spectrum aan emoties,

gedachten en gedragingen ervaren die met rouw te maken hebben. Deze kunnen intens zijn, maar duren relatief kort. Bij normale rouw neemt de intensiteit van emoties mettertijd af, vaak binnen een jaar. Deze groep mensen heeft geen professionele hulp nodig. Zij zijn geholpen door de steun van vrienden, familie, en collega's (Bonanno, 2009). Echter kan het, ook voor de mensen die een rouwproces in principe zelf kunnen dragen, heel fijn zijn om daarbij bijgestaan te worden door een begeleider, die een stuk met ze meeloopt.

Veerkracht

Nieuw onderzoek van onder andere Bonanno (2023) laat zien dat het verhaal niet ophoudt met de tweedeling tussen normale rouw en gecompliceerde rouw. Ongeveer de helft van de mensen die een verlies meemaken, blijken weinig belemmeringen te ervaren door dit verlies. Zij ervaren wel degelijk verschillende emoties, maar deze brengen ze niet zodanig uit hun evenwicht dat ze niet (goed) meer kunnen functioneren. Dit soort (afwezige) rouwreactie wordt nog wel eens verkeerd geïnterpreteerd. Eerder werd vaak gedacht dat deze mensen hun rouw uitstellen, en later nog wel vast zullen lopen, omdat rouw nu eenmaal genomen moet worden. Soms kan dat zo zijn, en ervaren mensen later uitgestelde rouw. Maar vaak is dat ook niet zo. Velen van ons blijken veerkrachtig genoeg om zonder al te veel problemen en zonder een zwaar rouwproces met een verlies om te gaan (Hone, 2017). Deze nieuwe kennis laat zien dat mensen in verschillende gradaties rouwen. Hoe meer veerkracht een persoon bezit, hoe groter de kans dat rouw hem of haar niet al te zeer belemmert in het dagelijks functioneren.

Conclusie

Rouw is niet te vermijden. Iedereen krijgt er te zijner tijd mee te maken. Vele rouwenden kloppen bij een rouwbegeleider aan voor hulp in deze periode. Sommige rouwbegeleiders werken vanuit eeuwenoude rituelen die zeer wel bekend zijn binnen een geloofsgemeenschap. De herkenning van deze gebruiken maakt dat de rouwende zich ingebed voelt in de gemeenschap, en mee kan varen op de troost van de handelingen en gebeden. Andere begeleiders werken meer vanuit de individuele persoon, zijn of haar specifieke rouwproces en de moeilijkheden die daaruit blijken. Ik hoop dat dit artikel voor allebei de typen begeleiders tot nieuwe inzichten leidt, die ze mee kunnen nemen in hun dagelijkse praktijk. Want er is bijna niets dat belangrijker en mooier werk is dan mensen bijstaan in een moeilijke tijd in hun leven.



Dr. Ellen Dreezens is docent aan de Universiteit van Tilburg. Ze is psycholoog en richt zich met haar eigen bedrijf op het begeleiden van rouwenden. Zij heeft haar eigen opleiding over rouw (voor coaches) en schrijft boeken over het onderwerp, zoals het Doorleefboek (voor kinderen die rouwen), het Scheurblok Rouw (voor volwassenen die rouwen) en 'Ieder zijn rouw' (voor coaches). In deze boeken combineert ze de laatste wetenschappelijke inzichten met oefeningen en illustraties, tips en trucs om te leren omgaan met rouw. Haar nieuwste boek over veerkracht komt in maart 2025 uit bij Boom uitgevers. Je kunt meer vinden over Ellen en haar boeken op: www.liveloveloze.nl.

Referenties

Boelen, P. (2011). Personal goals and prolonged grief disorder symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 439-444.

Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2008). Complicated grief and uncomplicated grief are distinguishable constructs. *Psychiatry Research*, 157, 311-314.

Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. Basic books.

Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663-675.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 664-678.

Dreezens, E. (2023). *Ieder zijn rouw: Gids voor coachen bij verlies*. Boom.

Farber, B. A., & Metzger, J. A. (2009). The therapist as secure base. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 46-70.

Fiddelaers-Jaspers, R., & Noten, S. (2014). *Herbergen van verlies*. In de Wolken, Heeze.

Hone, L. (2017). *Resilient grieving: Finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. The experiment, New York.

Lerner, M. J., & Lerner, M. J. (1980). *The belief in a just world*, (pp. 9-30). Springer US.

Maes, J. & Modderman, H. R. (Eds.). (2014). *Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie: Tussen presentie en interventie*. Witsand.

Neimeyer, R. A. (2016). Meaning reconstruction in the wake of loss: Evolution of a research program. *Behavioral Change*, 1-15.

Papa, A. & Lancaster, N. (2016). Identity continuity and loss after death, divorce, and job loss. *Self and Identity*, 15(1), 47-61.

Papa, A. & Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of loss and trauma*, 18, 152-169.

Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.

Terug naar de wereld

Ik heb mijn liefste bezocht.
Zoals altijd wachtte ze op mij
Onder haar steen en de klimop.
Ik zei: Liefste, ik ben bang
Voor de bliksem en het onweer,
Voor het maken van fouten,
Voor mensen met kritiek.

Zij zei: ik doe mijn sjaal om je heen.
Ik houd mijn hand boven je hoofd.
Het werd rustig, heel rustig in mij.
Ik wilde dat dit altijd zo zou duren.
Maar zij zei: ga terug,
Ga terug naar de wereld
En maak er het beste van!

Guus Prevoo

Vrij naar Leonard Cohen, Night comes on



Netwerk Sterven en Rouw

Zowel in Midden-Brabant als ook in Zuid-Limburg bestaat er een Netwerk Sterven en Rouw, waar organisaties die werkzaam zijn op het gebied van zorg, advisering en begeleiding rondom sterven, uitvaart en rouw lid van kunnen zijn. De leden van het Netwerk vinden het belangrijk de kwaliteit van dienstverlening hoog te houden en de toegankelijkheid van informatie over begeleiding bij sterven en rouwen zo groot mogelijk te maken.

Informatie over het Netwerk Sterven en Rouw Zuid-Limburg vindt men op de website

<https://stervenrouwlimburg.nl/>. Het netwerk Midden-Brabant is te vinden op

<https://stervenrouw.nl/>.

Wellicht is een dergelijk samenwerkingsverband er ook in uw regio. Of u kunt er als pastoraal of kerkelijk werkende, rouwbegeleider of geestelijk verzorgende een opstarten.

Tips voor je agenda

Festival voor Mijn Dood

Op **zaterdag 28 september 2024** wordt voor de 2^{de} keer het Festival voor Mijn Dood georganiseerd door het Netwerk Sterven en Rouw Zuid-Limburg. Op diverse locaties rondom het centrum van Maastricht vinden allerlei activiteiten plaats met als doel het praten over de dood zo gewoon en laagdrempelig mogelijk te maken. Lezingen, workshops, activiteiten, toneel, kunst, muziek en zang, het is er allemaal. Iedereen is welkom, je hoeft geen ticket te kopen.

Zie voor meer informatie en het verslag van het Festival voor Mijn Dood twee jaar geleden: <https://stervenrouwlimburg.nl/>.

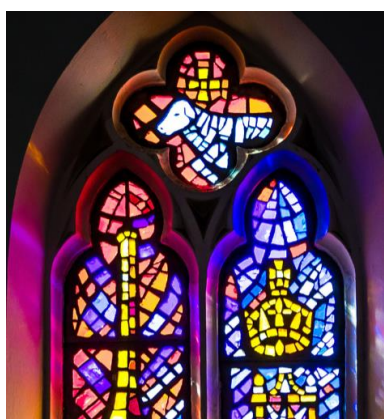
Festival DOODGEWOON in het centrum van Tilburg

Op diezelfde dag, **zaterdag 28 september 2024**, is er ook het Festival Doodgewoon in het centrum van Tilburg. Om de dood, net als het leven, in al haar aspecten bespreekbaar te maken, organiseert het Netwerk Sterven en Rouw Midden-Brabant in samenwerking met Stichting Crematorium voor Tilburg e.o. en Netwerk Palliatieve Zorg Midden-Brabant dit festival Doodgewoon. Een evenement voor álle bewoners van Tilburg en omliggende gemeenten. Met onder meer muziek, dans, en inspirerende lezingen en workshops (waaronder een lezing van rouwdeskundige Manu Keirse). Ook zijn er stands aanwezig met allerlei informatie over sterven, de uitvaart en rouw.

Op deze zaterdag is ook de première van een eigen Tilburgs requiem voor orkesten en harmonieën!

Meer informatie via <https://stervenrouw.nl/agenda/festival-doodgewoon-in-het-centrum-van-tilburg/>.

Dag van de Kerkopbouw: De toekomst begint met luisteren



Op **vrijdag 11 oktober 2024** is er in de Grote Kerk te Harderwijk een Dag van de Kerkopbouw voor werkers in de kerk. Medewerkers aan deze dag zijn o.a. Rob Polet, Henk Boerman, Tabitha van Krimpen en Aarnoud van der Deijl. Thema van de dag is De toekomst begint met luisteren. Deze dag wordt georganiseerd door het interkerkelijke Werkverband Kerkelijk Opbouwwerk en is bedoeld voor werkers in de kerk: professioneel of onbetaald, of gewoon geïnteresseerd.

De dag begint met een podiumgesprek. We bevragen de deelnemers van dit gesprek op hun motieven. Waarom zetten zij zich zo in voor de kerk van de toekomst? Wat drijft hen? In zes verschillende workshops oefenen de deelnemers van de dag zich in het luisteren naar de (A)nder.

Voor meer informatie en aanmelden: www.wvko.nl/dagvandekerkopbouw

Groene Kerkendag



Op 12 oktober 2024 wordt weer de GroeneKerken-dag gehouden en wel in de Geertekerk in Utrecht! Het thema is: **Omdat de schepping roept om een kerk die zorg draagt**. Het wordt een dag vol inspirerende sprekers, praktische workshops, elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Reserveer deze datum alvast in je agenda. Kijk voor meer informatie te zijner tijd op de website van [GroeneKerken](https://www.groenekerken.nl).

Rouw en zingeving. Perspectieven en handreikingen voor de praktijk van pastoraat en geestelijke verzorging

In het voorjaar van 2025 houdt Luce, het Centrum voor Religieuze Communicatie van de Tilburg School of Catholic Theologie (TST) een cursus *Rouw en zingeving* van vier bijeenkomsten van telkens twee dagdelen.

Iedere rouw is anders. Goed luisteren naar wat gezegd wordt, ook naar het verdriet en de stiltes, is een basiscompetentie om rouwenden bij te staan in hun verdriet en verwerking. Kennis en inzicht in wat er speelt tijdens rouwprocessen is van belang voor het goede verstaan en maakt deel uit van de professionele competenties van geestelijk verzorgers.

In de cursus worden twee perspectieven op rouwen met elkaar verbonden. Naast het perspectief van de theorievorming vanuit de psychologie omtrent rouw en rouwprocessen, biedt de cursus het perspectief van een pastoraal-theologische reflectie en vertaling naar de professionele praktijk van pastoraat en geestelijke verzorging.

Docenten zijn dr. Ellen Dreezens en dr. Niels den Toom. Meer informatie via de website van Luce: <https://www.tilburguniversity.edu/nl/onderzoek/instituten-en-researchgroepen/luce/rouw-en-rouwprocessen>.

Mededelingen vanuit CNV-Kerk & Ideëel

CNV

Op 1 april 2024 fuseerden de 4 verschillende vakbonden die onder de vlag van CNV vielen: CNV Connectief, CNV Vakcentrale, CNV Vakmensen en CNV Jongeren. Sindsdien is er één CNV. Onze stem zal krachtiger klinken, omdat we nu een nog grotere beweging van alle CNV-leden achter ons hebben staan. Onze inzet verandert niet. CNV komt als vanouds voor je op aan de cao-tafel en in pensioenfondsen.

Wat wel veranderd is, is onze verenigingsdemocratie. We hebben nu een Ledenraad die bestaat uit uitgevaardigden van de 13 sector- en doelgroepzaden. Tegen het eind van de zomer vinden de verkiezingen plaats voor die 13 raden. Houd je e-mail in de gaten of er ook in jouw sector gekozen mag worden.

Wat ook een wijziging heeft ondergaan, is onze contributie. Vanaf 1 mei 2024 vallen alle leden van het CNV onder hetzelfde contributiestelsel/systeem. Een uniform en minder complex contributiestelsel, dat rekening houdt met jouw levensfase. De breedste schouders dragen daarbij de zwaarste lasten, dat is een belangrijk waarde van het CNV. Kijk voor een overzicht op www.cnv.nl/lid-worden/contributie-2024/.

Maar eerst vieren we een feestje. Op 14 juni 2024 presenteren we ons tijdens het Startcongres verenigd als één CNV aan de wereld. Je kunt je nog snel aanmelden voor de laatste plaatsen op het congres. Kijk op Startcongres CNV 2024 - CNV.nl | CNV voor meer informatie over het programma of [geef je direct op](#).

Branchegroep RK Pastoraal werkenden

Landelijk

Maandag 8 juli 2024 komt het landelijk bestuur van de branchegroep RK Pastoraal Werkenden digitaal bij elkaar om verder te praten over al datgene wat op de studiedag van vrijdag 12 april 2024 (waaraan naast de leden van het bestuur ook de regionale coördinatoren hebben deelgenomen) is geopperd over de toekomst van de branchegroep.

Onderdeel bisdom Groningen-Leeuwarden

Op woensdag 17 april 2024 heeft het onderdeel Groningen-Leeuwarden een goede inhoudelijke bijeenkomst had over het thema *vreugde in het werk*. Vaak komen de moeilijkheden, conflicten, frustraties en de werkdruk als eerste naar boven als we met elkaar spreken over ons werk. Maar de vreugde is er wel degelijk ook. We hebben een grote mate van vrijheid om ons werk in te richten, we kunnen onze talenten er in kwijt. We spreken met mensen over het meest wezenlijke in hun leven. En we zijn veelzijdig: van lezing tot catechese, van liturgie tot het begeleiden van groepsprocessen, van rouwbegeleiding tot bondgenoot-zijn voor een kwetsbare medemens, we doen het allemaal.

Onderdeel Limburg-bisdom Den Bosch

Het onderdeel Limburg-bisdom Den Bosch geeft tweemaandelijks een Nieuwsbrief uit die aan de leden en andere belangstellenden wordt toegezonden. De editie over juni-juli 2024 is te downloaden via www.vpwinform.nl/images/NIEUWSBRIEF_VPW_LIMBURG_juni-juli_2024.pdf of via www.cnvconnectief.nl/zorg-en-welzijn/kerk-en-ideeel/pastoraal-werkers/.