



## ***Rouwtheorieën***

### ***De theorie***

Wat we ook zeggen over de theorie, ieder mens, ieder kind is uniek en zal het op zijn eigen manier doen. De theorieën geven ons wel wat handvatten waar we op moeten letten en welk werk we kunnen doen om rouw te kunnen integreren in je leven.

Er wordt veel gezegd over de theorieën, in mijn werk met rouwenden werk ik heel actief met deze twee theorieën:

### ***Rouwtaken van William Worden***

Voordat ik de rouwtaken nog eens op een rijtje zet: het is niet zo dat het keurig van 1 via 2 en 3 naar 4 gaat. Het gaat ook heen en weer. Maar een rode draad is zeker te herkennen!

De rouwtaken geven inzicht in het werk dat verzet moet worden, daarom heten het ook 'taken'.

Rouwtaak 1: Erkennen dat iemand dood is. Daarmee wordt vooral bedoeld dat je ook onbewust hebt 'geaccepteerd', dat je 'weet' dat hij echt dood is.

Dat betekent niet dat je het goed vindt (accepteren) dat hij dood is, maar dat je het feit hebt geaccepteerd. Dit zijn de momenten dat je niet meer telkens de sleutel in het slot hoort, of denkt dat je hem (haar) ziet lopen. Hierbij hoort ook dat je in de verleden tijd over de overledene gaat praten. Mensen zeggen dan vaak "het is net alsof ik me nu pas realiseer dat hij dood is".

Daarbij is het van belang om de overledene te zien, om informatie te hebben over de toedracht van het overlijden, om vragen beantwoord te krijgen, telkens weer. Sommige vragen kunnen niet beantwoord worden en op enig moment krijg je daar 'vrede' mee.

Het is dus voor het erkennen dat iemand dood is, belangrijk dat naar een opbaring en een uitvaart gaat.

Rouwtaak 2: Herkennen van de pijn die erbij hoort. Als alle informatie is ingedaald je werkelijk beseft dat de overledene echt dood is, dan komt er een ander soort pijn. Ik zeg altijd dat dit meer de pijn wordt om de persoon zelf, waar tijdens rouwtaak één de pijn meer ging om de rol die die persoon vervulde (mijn partner regelde altijd de vakanties, nu moet ik het zelf regelen).

Dat kan betekenen dat de emoties in deze rouwtaak dieper gaan en men niet altijd kan begrijpen waarom men zich nu nóg verdrietiger voelt.



Rouwtaak 3: verkennen van het leven zonder de overledene. Hier ontstaan de rituelen. Wat doet iemand 'altijd' op de verjaardag van de overledene? Wat doet iemand 'altijd' voor het slapen gaan? Hoe geef je vorm aan het afwezig zijn van de overledene, met name op belangrijke dagen? In rouwtaak drie gaat het vaak al beter en geven de rituelen houvast.

Rouwtaak 4: verbinden met de overledene en het leven zelf. Erop vertrouwen dat niet iedereen zo maar doodgaat. De overledene niet loslaten maar opnieuw mee verbinden. Dat kan op allerlei manieren. Over de overledene mogen blijven praten, dingen van hem/haar dragen, op welke manier dan ook uiting geven aan dat deze persoon bij het leven van de nabestaande hoort.

Wat we vaak zien is dat rouwtaak één de eerste negen maanden na het overlijden speelt. Hoewel we natuurlijk altijd erg voorzichtig moeten zijn met uitingen van tijd.

### ***Duale procesmodel Stroebe en Schut***

Dit model geeft vooral het proces van de rouw aan. De slingerbeweging. Heen en weer gaan tussen de verlieskant en de herstelkant. Ze zijn beide nodig. Als men te veel in het verlies zit, dan vermindert de energie en veerkracht, als men te veel in het herstel zit dan kan men het verlies vermijden.

Als men heen en weer gaat tussen deze twee kanten, dan hoef je je de minste zorgen te maken.

Vermijden is soms ook heel nodig en goed.

Dit verklaart ook waarom men soms zo ontdaan kan zijn na een heel leuk feest, maar zich de volgende dan weer zo verdrietig voelt!

Het hoort heen en weer te gaan. Dat is goed.

### ***Rouwfasen Kubler Ross***

Tot slot de rouwfasen. Deze zeggen alles over de emoties die er kunnen spelen in rouw. Volgens onderzoek van Kubler Ross zijn dat (en dan noemde zij ze ook nog in volgorde dat ze voorkwamen bij mensen die gingen sterven): ontkenning, woede, marchandieren, depressie en aanvaarding.

Of ze zo keurig opvolgend zijn herken ik niet altijd. Maar dát ze er zijn herken ik zeker wel. Weet dat sommige emotionele uitingen een normaal onderdeel van rouw zijn, dat men boos kan zijn, woedend, misschien soms niet te hanteren. Het hoort bij de rouw.

### ***Tot slot***

Bovenstaande theorieën zijn vooral bedoeld om een beetje te kunnen volgen hoe het proces van rouw gaat. Weten dat rouwtaak één over erkennen gaat en dat een normaal onderdeel daarvan is dat men soms ook doet alsof het niet



**Lutografie**  
De kracht van herinneren

Online hulp bij rouw om het overlijden van een dierbare

gebeurd is. Ook dat na zo'n eerste jaar de pijn soms dieper kan zijn, helpt. Rouwenden kunnen onzeker worden als men zich soms nog verdrietiger voelt in het tweede jaar. Men kan dan denken dat ze iets niet goed doen. Het hoort dus 'gewoon' bij rouw.

Ik benadruk nogmaals dat iedereen op zijn eigen manier rouwt. Dit zijn 'slechts' de theorieën.