

Kus gerust die foto op de kast

Een afscheid kan een nieuw begin zijn, maar enkel als het alle tijd krijgt die het vereist, menen coach Katrin DERBOVEN en pastor Ann VERSCUREN

Jozefien VAN HUFFEL

Van de seizoenen en de jaren, van een groep mensen, door toeval tijdelijk samengebracht, van een boek dat uit is. Eigenlijk nemen we bijna dagelijks afscheid, vaak onbewust. Sterft echter een geliefde, loopt een relatie stuk of maakt een werkgever een einde aan de samenwerking, dan overheerst een afscheid plots al het andere. Hoe moet je dan voort met je leven?

Als afscheidcoach begeleidt Katrin Derboven mensen in hun zoektocht. Ze raakte begeistert door het onderwerp toen haar moeder ruim zes jaar geleden omkwam in een verkeersongeval. „Ik wist intuïtief dat ik iets moest doen, omdat ik anders ziek zou worden”, zegt ze. „Ik ben manager, maar studeer dit jaar nog af als psychotherapeut.”

Pastor Ann Verscuren staat in de Universitaire Parochie in Leuven dan weer in voor lotgenotengroepen voor jongeren en volwassenen die een dierbare verloren. „We moeten vooral af van de slogans”, meent ze. „Dat je zou moeten loslaten, dat is bijvoorbeeld onzin. Het gaat veeleer om wat waardevol is op een andere manier te leren vasthouden. Kus dus gerust die foto op de kast.”

–Hoe komt het toch dat een afscheid ons zo omver kan werpen?

Ann Verscuren • „Je bent ook wat je hebt verloren”, schreef de Argentijnse dichter Jorge Luis Borges. Als je afscheid neemt van een belangrijk iemand of iets, verlies je een stuk van jezelf en van je levensfilosofie, die er onbewust van uitgaat dat alles blijft zoals het is. Alles valt in stukken. Hoe krijg je het weer in elkaar gepuzzeld? Velen willen dan dat alles opnieuw past zoals voorheen, maar het kan enkel een ander beeld, een andere vaas worden. De vraag of een rouwende dan zo'n goede band had met de overledene, is overigens niet relevant. Ook een afscheid van iemand met wie je een moeilijke relatie had, kan een grote impact hebben.

Katrin Derboven • De confrontatie met afscheid dwingt je inderdaad een nieuw evenwicht te vinden, je ego opnieuw in elkaar te zetten. Sommige mensen hebben het daar niet moeilijk mee. Afscheid nemen is dan ook een onlosmakelijk deel van ons leven. In een ideale situatie leer je als kind omgaan met overgangen en ervaar je dat je, als je iets verliest, vaak ook iets wint, maar dat is niet iedereen gegeven. Bovendien speelt ook de omgeving een belangrijke rol. Als iedereen na een paar weken meent dat jij wel over die scheiding of dat failliet heen moet zijn en jij er dus met niemand meer over kunt praten, kan het heel moeilijk zijn om het afscheid een plaats te geven.

–Elke afscheid is een nieuw begin. Klopt het cliché, ook bij een tumultueus ontslag of lelijke relatiebreuk?

Katrin Derboven • Het hangt er vanaf of je je eigen rol in het ge-



Leven in huis halen, van bloemen tot kleinkinderen, kan helend werken. © Image Select

beuren erkent. Als je jezelf enkel beschouwt als een slachtoffer, zal je moeilijk de bocht naar een nieuw begin maken. Meestal zal je omgeving ook je blik bevestigen. „Zo binnen, zo buiten”, noem ik dat. In andere gevallen is een afscheid al te rauw of onmenselijk. Moest je door oorlog je land verlaten en heb je familie weten vermoorden, moet je wel sterk in je schoenen staan om wat nadien volgt daadwerkelijk te beschouwen als een nieuw begin.

„Afscheid kan jou iets leren over jezelf. Dat is de schat verborgen in het rouwproces”

Katrin Derboven

Ann Verscuren • Soms moet je mensen inderdaad al bewonderen omdat ze gewoon zijn blijven leven. Nochtans komt het beslist geregeld voor dat een afscheid iemand een ander mens maakt. Een zakenman vertelde me onlangs nog dat hij sinds en door de dood van een dierbare op een nieuwe manier tegenover anderen staat. „Ik heb nu meteen meer gevoel voor wie voor me staat, meer inzicht”, zei hij. Er gingen echter wel twee jaar overheen alvorens hij in staat was dat te zeggen.

–Wat doet mensen de bocht maken van pijn en verdriet naar een nieuwe start?

Ann Verscuren • Dat kan iets heel kleins, ontzettend stoms zijn. In een van de avonden in de lotgenotengroepen laat ik deelnemers hun 'land van rouw' tekenen, met de ravijn van angst, de oase van verdriet... Het feit dat al die emoties op papier staan en dus bestaansrecht hebben, kan iemand er soms meer greep op doen krijgen. Ik herinner me ook een vrouw die geraakt werd door

een enkele zin in een gedicht. „U mag verder gaan”, stond er. „Het is alsof ik toestemming krijg”, zei ze. Een andere vrouw maakte hier een collage en deed toen de stap om zich opnieuw aan de academie in te schrijven. Dat alles is echter waardeloos als je niet allereerst de tijd neemt en krijgt om afscheid te nemen.

Katrin Derboven • Vaak vragen mensen zich ook af of het wel normaal is wat ze voelen. Dat bevestigd zien, is al een begin.

Ann Verscuren • Elk afscheid, elk rouwproces is uniek. Je kunt hoogstens een paar algemeenheden aanraden. Het is bijvoorbeeld belangrijk om structuur in je dagen te brengen. En het kan helend zijn om leven in huis te halen, of het nu om bloemen gaat of om bezoek van de kleinkinderen.

–Hoe help je vrienden of kennissen bij het afscheid nemen?

Ann Verscuren • Af en toe de tijd maken voor een babbel is al veel. Zelfs ik, die professioneel met rouwen bezig ben, stap niet vanzelf naar die collega of tante toe om te vragen hoe het gaat.

Katrin Derboven • Mensen vragen vaak wat ze voor iemand anders kunnen doen. Wel, behalve er zijn, niets, op enkele praktische zaken na. Soep maken, boodschappen doen – neem gewoon zelf het initiatief. Wacht niet tot de persoon die het lastig heeft het zelf vraagt, want je wacht wellicht tevergeefs.

Ann Verscuren • Ik zeg mensen wel dat ze beter duidelijk aangeven wat anderen voor hen kunnen doen. „Ze moeten toch aanvoelen dat ik niet enkel naar het kerkhof wil”, hoor je soms. Aanvoelen waar iemand anders nood aan heeft, is echter vaak heel moeilijk. In de lotgenotengroepen vraag ik iedereen aan het einde om twee data te noteren waarop ze verwachten dat ze het echt zwaar zullen hebben en om aan

te vullen wat hen dan kan helpen. Iedere deelnemer neemt dan een kaart van een ander mee en neemt contact op diens moeilijke dagen.

–Wat is de rol van dankbaarheid bij een afscheid?

Katrin Derboven • Dankbaarheid is belangrijk, want het is een katalysator naar vergeving. Als je dankbaar kunt zijn, dan heeft het gebeuren bijna zijn plek gekregen en is je verhaal al bijna herschreven. De schat verborgen in een rouwproces, is dat het afscheid je iets leert over jezelf en

je meer zelfbewust maakt. Ook mensen die een burn-out doormaken, moeten afscheid nemen van hun 'egoconstruct'. Als ze nadien dankbaar kunnen zijn voor het proces dat ze doormaakten en voor wat ze geleerd hebben, beginnen ze echt aan iets nieuws.

„Iets heel kleins kan een keerpunt blijken, een enkele zin of het maken van een tekening”

Ann Verscuren

Ann Verscuren • Verwacht dat echter niet vanaf dag één. Vaak krijgen rouwenden op het hart gedrukt dat ze toch ook dankbaar moeten zijn omdat hun vader zo oud werd of omdat ze het laatste levensjaar van hun partner bewust konden meemaken. Dat kun je echter niemand opdringen. Onlangs nog had ik een vrouw aan de lijn die drie jaar geleden in een lotgenotengroep zat. Ze vertelde dat ze nu het meest heeft aan het dagboek van positieve dingen dat ze bijhoudt. Wel, zo iets moet zijn weg vinden. Had iemand haar vlak na de dood van haar partner verplicht zo iets te doen, dan had het wellicht niet gewerkt.

Info over de lotgenotengroepen in Leuven vindt u op www.uprouw.be of verneemt u via 016 32 55 85 • Zoek naar „afscheidcoach” op [www.facebook.com](http://www.facebook.com/of-e-mail-uw-verzoek-naar-vraag@katrinderboven.com) of e-mail uw verzoek naar vraag@katrinderboven.com.

Advertentie

Nergens zo goed als thuis

VRAAG
OFFERTE
VRIJBLIJVENDE

Ontvang uw gratis informatiepakket

Makkelijk en veilig de trap op
Met een traplift van thyssenkrupp Encasa

Kiezen voor thyssenkrupp Encasa, is kiezen voor:

- Duitse degelijkheid en 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat van uw trap, geleverd rechtstreeks van de fabriek
- Unieke draaitechniek, met installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een Service 24/24 en 7/7

Wil u de voordelen van de lift zelf uitproberen? We organiseren graag een 'testrit' bij een klant dicht bij u. Kortom, kiezen voor thyssenkrupp Encasa is kiezen voor het huis van vertrouwen, altijd in uw buurt!

engineering.tomorrow.together.