

*'God is sterker dan de dood. Liefde is sterker dan de dood.
Leven is sterker dan de dood.
Dat is verrijzenisgeloof.'*

Theoloog Wiel Derkse
(in 'Licht aan de horizon', Halewijn, 2006)

*'De beproevingen dit jaar zijn groot, lieve broer, drie familie-
leden zijn ons ontnomen in enkele dagen. Laten we God de
genade vragen deze kruisen te dragen naar zijn voorbeeld,
nederig en welwillend.'*

Bernadette Soubirous in een brief aan haar broer Jean Marie, 1871
(Uit 'Brieven van Bernadette', KBS/Adveniat, 2008)

Meer weten?

Licht aan de horizon, Halewijn, 2006
Leven met de dood, Leo Fijen, Ten Have, 2011

Deze folder wordt u aangeboden door:



Uitgave, april 2012

© Adveniat geloofseducatie, Baarn (NL), www.adveniat.nl, www.reliboek.eu

Verdeling in België: Halewijn, Antwerpen, www.halewijn.info

Tekst: Charles-Eric Hauguel / Vertaling: Nelleke de Jong - van den Berg

Oorspronkelijke titel: *Quand la mort nous ébranle*, Fiches Croire © Bayard Presse, Parijs

Als de dood ons overrompelt



Folders **GELOVEN**

Antwoord op uw vragen over leven en geloof

11

Maar kan een vrouw haar zuigeling vergeten
of harteloos zijn tegen het kind dat zij droeg?
Zelfs al zou zij het vergeten,
ik vergeet jou nooit, Sion.'
Ik heb je in mijn handpalm gegrift,
je muren staan Mij steeds voor ogen.
(Jesaja 49,15-16)



Rouw, je moet er doorheen

Geen rouwproces is hetzelfde, want het beroert mensen in hun diepste innerlijk. Je partner verliezen, je kind, je vader of je moeder, een broer of een zus, een naaste of een vriend, het is een vreselijke beproeving. Elk rouwproces is anders, afhankelijk van het soort sterfgeval, hoe onverwacht dat kwam en of je omgeving je steunt. Hoewel rouwen altijd een moeilijke weg is, je moet er doorheen om weer verder te kunnen met je leven. Het rouwproces verloopt altijd in een aantal etappes, soms korter, soms langer, maar duidelijk te onderscheiden:

- Verbijstering of shock: je bent letterlijk geveld, terneergeslagen door het bericht van iemands dood.

- Een doorgaans korte, maar zeer pijnlijke periode waarin je de werkelijkheid ontkent of ertegen in opstand komt.
- Een lange periode die in het teken staat van je verdriet, maar waarin je de herinnering aan de overledene geleidelijk aan een plaats kunt geven en die herinnering je minder overstuurt maakt.
- En als laatste een periode van herstel, waarin je het leven weer oppakt, ook al is degene van wie je hield, er niet meer. ●



Verbijstering en verzet

Dat je op een dag zult sterven, daar denk je liever niet aan. Hoe zou je moeten leven als je dat niet verdringt? Dan zou het leven heel moeilijk worden! Hetzelfde geldt voor degenen van wie we houden: hoe kun je zonder hen leven, wat zal er van je worden als zij er niet meer zijn?

Daarom zijn we zo ontdaan, van ons stuk gebracht en uit het veld geslagen als het toch gebeurt. De vader van wie

ik zoveel hield is er niet meer, wat moet er van mij worden? De echtgenote die mij zo gelukkig maakte, is overleden, hoe kan ik verder leven? Ons kind is ons plotseling afgenomen, hoe kunnen wij deze afschuwelijke beproeving doorstaan? De tijd stokt, en terug in de tijd kunnen we ook niet. Op de fase van ontkenning, 'Het kan niet waar zijn. Ik kan het niet aanvaarden ...' volgt een meestal korte fase van opstandigheid: 'Waarom hij? Waarom ik, en een ander niet? Waarom nu?'

Je vindt het totaal oneerlijk: je bent boos op alles en iedereen, soms ook op God: 'Als Hij echt bestond, had dit nooit mogen gebeuren ...'

Intens verdriet

Na die eerste twee fases voel je je totaal uitgeblust. Je kunt niet meer eten of slapen, je sleept jezelf voort. Alsof plotseling alle lichamelijke en geestelijke druk wegvalt, de druk die je tot dan toe hielp om in het dagelijks leven het onaanvaardbare te aanvaarden. Dat wegvallen van druk – sommigen spreken van de-pressie – is in feite noodzakelijk om gaandeweg het gemis in al zijn facetten, existentieel,

affectief en materieel, onder ogen te zien en te verwerken. Want lijden maakt kapot en verdriet doet je in jezelf keren. Vaak heb je maanden nodig om de dood van iemand aan wie je gehecht was, te aanvaarden: 'Hij was mijn vriend. Zij was mijn moeder. Hij is dood, zij is dood en het lukt me niet om over de klap heen te komen, ik heb nergens meer zin in.' Sommigen blijven geobsedeerd door de laatste momenten, de soms dramatische omstandigheden van het overlijden. 'Was ik er maar bij geweest ...' Ze piekeren over wat ze hebben gedaan, voelen zich schuldig om wat ze hadden moeten doen. Mensen voelen zich dan lange tijd heel verdrietig en neerslachtig. Ze zijn

plotseling in tranen wanneer een voorwerp, een situatie, een plaats of een gedachte onverwacht de levendige herinnering oproept aan degene die er niet meer is. Rouwen is hard werken, je moet door dat lijden heen. Het helpt je geleidelijk te aanvaarden dat je degene van wie je hield, voorgoed kwijt bent. In die periode, die meestal minder dan een jaar duurt, kan het helpen wanneer je je openstelt voor anderen, want praten over je verdriet, over de overledene, geeft troost en helpt je zijn of haar overlijden werkelijk te accepteren en op een andere manier van hem of haar te gaan houden. Een gebed of een bezoek aan de begraafplaats, dat alles kan ons in die periode op de been houden.

Herstel

Doorgaans volgt na een jaar een periode van herstel. Je kunt weer glimlachen, je hervindt je natuurlijke levensvreugde. Je merkt dat je weer plannen kunt maken: de mogelijkheid van een nieuwe relatie, je eigen leven leiden zonder je vader of je moeder, je openstellen voor een nieuwe zwangerschap, verhuizen, je leven anders inrichten. In deze herstelfase kun je af en toe tijdelijk 'terugvallen' bijvoorbeeld bij de sterfdatum, of bij een feest, als de afwezigheid van de geliefde extra sterk voelbaar is. Zo leer je, dag na dag, opnieuw te leven, omdat je door de dood van de ander de kostbaarheid van het leven onder ogen hebt gezien. ●

De kleuren van de rouw

● De kleuren van de rouw verschillen volgens cultuur. In Nederland en in Europa is het zwart, de kleur die duisternis, gesloten ogen, slaap en afwezigheid van licht onder de grond symboliseert. In Azië en in Afrika is het juist wit, wat zowel de bleekheid van de dood als het hemelse licht symboliseert. Andere rouwkleuren zijn paars, dat tegenwoordig de liturgische kleur is van de mis voor de overledenen, en grijs.

De Kerk helpt bij rouw

● Of het nu de laatste sacramenten zijn, het afleggen, de begrafenisplechtigheid of de teraardebestelling zelf, steeds geven de liturgische symbolen en gebeden uitdrukking aan Gods medeleven met hen die treuren om de overledene. De Kerk helpt op die manier ieder in zijn of haar rouw- en verwerkingsproces. Zij nodigt je ook uit de dood te beschouwen in het licht van de Verrijzenis, de hoop op het eeuwige leven in Gods heerlijkheid.

Waar kun je hulp vinden?

● Er bestaan talloze (confessionele en algemene) organisaties ter ondersteuning van hen die rouwen. Je parochie kan je in contact brengen met deze of gene groep, als ze dergelijke ondersteuning niet zelf aanbieden. Er bestaan ook telefonische hulpdiensten, bijvoorbeeld de Stichting Korrelatie (0900-1450) in Nederland en in België kan je terecht bij Rouwzorg Vlaanderen (www.rouwzorgvlaanderen.be).

Andere vormen van rouw

● Je kunt ook rouwen om andere gebeurtenissen: als je een streek moet verlaten, of een huis waar je van hield, als je relatie eindigt, als je carrière spaak loopt, als tegenslag je treft, als je huisdier dood gaat. Ook daar volgt, na de ontkenning en de opstandigheid, eventueel na een periode van depressie, het persoonlijk herstel en kun je verder leven.

Een rouwproces doormaken is ook je eigen dood onder ogen zien

