

Na de Bijlmerramp stond er een advertentie in de krant: ' één woord is teveel, 1000 zijn te weinig.' Ik ben het daar roerend mee eens. Door vrienden in de VS werd ik vorige week attent gemaakt op een folder over Facing sudden loss van Judy Tatelbaum, maatschappelijk werkster. Ik heb de folder vertaald, bewerkt en aangevuld. – Herman de Mönnink

DE CONFRONTATIE MET DE PLOTSSELINGE DOOD

De confrontatie met het plotselinge en onverwachte verlies is een van de moeilijkste ervaringen in het leven. Verlies zelf is al pijnlijk genoeg, maar plotselinge dood is schokkend. De schok verdubbelt de pijn en verheft ons verdriet.

Bij de verwachte dood hebben we een mogelijkheid ons op enigerlei manier voor te bereiden. Op zijn minst een beetje. Bij plotselinge dood blijven we verdoofd, verloren en overspoeld achter. We weten niet waar we moeten beginnen. Verbijstering.

Plotselinge dood ontnemt ons de kans ons voor te bereiden. We kunnen ons zelfs in de steek gelaten voelen. De laatste woorden konden we niet zeggen, de laatste handeling die veelbetekend had kunnen zijn, konden we niet doen zoals een omarming, een zoen, een wandeling hand-in-hand. Zo kan er wanhoop en ergernis aan ons verdriet toegevoegd worden. De wereld kan door een plotselinge dood onveilig voelen. Dit is een natuurlijke reactie op een onverwachte en traumatische gebeurtenis. We kunnen ons onzeker, boos en gefrustreerd voelen. Dit soort verlies kan ons leven een tijd lang negatief kleuren, onszelf kwetsbaar maken. Ons pantser, onze illusie van onkwetsbaarheid is doorbroken, hopelijk slechts tijdelijk.

Bij een plotseling verlies hebben we 4 taken: a. ons verdriet over het verlies erkennen, b. omgaan met de afwezigheid van deze speciale persoon in het dagelijks leven. c. de veranderingen in ons leven door het verlies in een nieuw evenwicht brengen d. rust brengen in de zintuiglijke ingebrande ervaring.

Het voelt misschien onmogelijk: toch kunnen mensen herstellen van een onverwacht verlies als ze door de vreselijke pijn heengaan en aan een proces van heling beginnen. Voor de traumatische ingebrande ervaring kan regelmatige reconstructie onder deskundige leiding uiteindelijk rustgevend werken.

De emotionele pijn zal niet constant zijn en altijd blijven bestaan. We zullen onze geliefden altijd blijven liefhebben of onze geliefden nu bij ons zijn of niet, maar we hoeven niet te blijven rouwen om de overledene eer aan te doen.

Tips: Zorg voor jezelf en neem voldoende zorg voor de rouw. Werk nu in plaats van later door je rouw heen. Dapper en sterk zijn is belangrijk, maar gebruik ook de gelegenheid om te huilen. Onderdrukte gevoelens gaan zomaar niet weg. Vraag steun aan anderen via je vrienden, huisarts, maatschappelijk werk. Je kunt jezelf helpen, maar ook een bron van steun voor anderen zijn. Vertrouw erop dat degene die je liefhad en plotseling verloor, het had gewild dat je zou herstellen van dit verlies en zou willen dat je hem herinnert en eert door een volwaardig leven te leven. Hou ook rekening met fysieke reacties: schrikreacties, onbehaaglijk voelen, misselijkheid, diaree, overgeven en allerlei zwakke lichamelijke plekken die opspelen. Vraag desgewenst om hulp - eventueel van een deskundige - om de hevige pijn en onrustfactoren te helpen opruimen