



## Rouwen om een kind; hoe doe je dat?

‘Het verlies van een kind verwerk je niet, je overleeft het’

Manu Keirse, Psycholoog en rouwexpert

### De 4 taken in het rouwproces van Manu Keirse

Iedereen rouwt natuurlijk op zijn eigen manier. En op zijn eigen tempo. Rouw is een individueel en lang proces, waarbij je 4 belangrijke taken een voor een doorloopt;

#### Taak 1: het onder ogen zien van de werkelijkheid en het verlies

“Meteen een aartsmoeilijke taak, omdat alles binnenin jou dat tegenwerkt. Je wil die realiteit niet. Je wil je kind terug. Je weet het wel, maar je voelt het nog niet in het begin. De weg van weten naar voelen kan een hele tijd duren.”

#### Taak 2: het ervaren van de pijn van het verlies

“Je kan geen verlies overleven zonder de pijn te ervaren. En die kan door merg en been gaan. Telkens als je herinnerd wordt aan wat je overleden kind was, betekende of deed, kan je geconfronteerd worden met ondraaglijke pijn. Het uur dat je kind thuiskwam van school, de lege stoel bij de gezinsmaaltijden, de verjaardag, feestdagen ...”

“De pijn komt in pijnscheuten overal in je lichaam. Het zijn golven van verdriet, ze komen en gaan als de golven van de zee. Je kiest er niet voor. De pijn komt ook tot uitdrukking in extreme vermoeidheid: je komt niet vooruit, je verricht rouwarbeid. In gebrekkige concentratie: je onthoudt niets. In prikkelbaarheid en agressie. Of in schuldgevoelens en schaamte.”



### **Taak 3: je aanpassen aan de wereld na het verlies**

“Telkens als je geconfronteerd wordt met iets wat je kind deed, sta je voor de opdracht om je aan te passen aan de wereld zónder je kind. Elke ouder mist een overleden kind in de dingen die hij/zij met hem/haar deed. Bijvoorbeeld in het ophalen van school, in het supporteren tijdens het voetbal ...

Als ouder moet je een nieuw beeld van jezelf ontdekken. ‘Wie ben ik, nu mijn kind niet meer leeft?’ De zin van het leven wordt ook in vraag gesteld. ‘Wat heeft het leven nog voor zin als dit ons kan overkomen?’”

### **Taak 4: opnieuw leren genieten van het leven en herinneringen bewaren**

“Een bijzonder moeilijke opdracht. Het is niet voor niets de 4de taak, waaraan er eerst 3 andere voorafgaan. Soms is het te pijnlijk en wil je de herinnering wegduwen. Het feit dat andere mensen vaak al zijn verdergegaan en je kind bij wijze van spreken doodzwijgen, maakt het ook moeilijk.”

“Het verdriet en verlies gaat altijd met je mee, als je schaduw. Op het ene moment zie je je schaduw languit voor je, op het andere moment zie je hem bijna of helemaal niet. En plots duikt hij weer op. Zeg tegen een ouder van een overleden kind daarom nooit iets als ‘je moet hem/haar leren loslaten’. Natúúrlijk moet je je kind niet loslaten, je moet het enkel anders leren vasthouden. In de herinnering in plaats van in de buitenwereld.”

(bron: Solidaris- Manu Keirse)

Boekentip: ‘Helpen bij verlies en verdriet’- Manu Keirse