

► Rouwdriedaagse voor mensen die hun partner zijn verloren

‘Ik wist: dit gaat me jaren kosten’

Toen Heleen Allemekinders op 51-jarige leeftijd haar man Frank verloor, was het ‘alsof er messen in mijn hart staken’. Toch wist ze meteen: ik ga door. Samen met Marlies Lampert begeleidt ze nu mensen die hun partner zijn verloren. ‘Rouw is nog altijd een taboe.’

Esme Soesman
Burgh-Haamstede

Geen verlies is hetzelfde. Dat geldt ook voor rouw. Toch zien Allemekinders uit Burgh-Haamstede en Lampert uit Zoutelande vaak vergelijkbare gevoelens langskomen. „Veel mensen zeggen: de glans is eraf. Het is misschien een cliché, maar ik hoor dat keer op keer”, zegt Lampert.

Vaak is er meer dan alleen verdriet na het verlies van je partner. Bij veel mensen steken ook gevoelens van schuld, schaamte, angst of boosheid de kop op. „Het is een mix van gedachten en gevoelens. Soms zo heftig dat je jezelf er niet eens in herkent”, schetsen de twee therapeuten.

Rottig binnenkomen

De één worstelt met de financiële gevolgen van het overlijden, de ander zoekt naar manieren om zijn of haar kinderen niet te veel te belasten. En dan de reacties van de omgeving: „De meeste mensen zijn best van goede wil, maar zeggen soms écht onhandige dingen. Die heel rottig binnenkomen.”



▲ Heleen Allemekinders (staand) en Marlies Lampert in Burgh-Haamstede. FOTO MARIEKE MANDEMAKER

Nog altijd rust er een taboe op rouw en vinden mensen het ongemakkelijk om er met elkaar over te praten. „Het is mijn missie om het wel bespreekbaar te maken”, zegt Allemekinders. Samen met Lampert helpt ze mensen in hun zoektocht naar manieren om verder te gaan na het verlies.

Dat doen ze (onder meer) door middel van een rouwdriedaagse, die 24 oktober van start gaat. Gedurende drie donderdagen wisselen deelnemers ervaringen uit en leren van alles en nog wat over rouw. „Al bij het kennismakingsrondje breekt het ijs. Mensen kijken in een spiegel. Je hebt opeens maar een half woord nodig. Ondanks dat het om allemaal verschillende mensen gaat.”

Een kant-en-klare formule om met verlies om te gaan, is er niet. Maar er zijn wel wat algemene tips te geven. Allemekinders (van Huis voor Levenskracht) en Lampert (van de praktijk GRIP-op-jezelf) doken beiden beroepsmatig in de materie en zijn daarnaast als vrijwilliger verbonden aan het steunpunt Zeeuws Verlies.

Geef ruimte aan je emoties, tip-



De veerkracht die ik zie bij mensen is enorm

– Marlies Lampert

pen zij. En laat je idee los over hoe je zou moeten rouwen. Iedereen doet het anders en soms blijf je heel anders te reageren dan je ooit verwacht had. Maar ook dan geldt: blijf bij jezelf en je eigen emoties.

„Nog een spelregel die we hanteren als we met een groep starten: de één heeft niet een zwaarder verlies dan de ander. Ieder verlies is wat het is voor die persoon. Daar zijn wij als begeleiders natuurlijk ook voor. Elk verhaal krijgt z'n eigen tijd, ruimte en aandacht.”

Drang naar leven

Komt het uiteindelijk ‘goed’, ondanks het diepe verdriet dat mensen ervaren? Meestal wel, zien de twee therapeuten. „De veerkracht die ik zie bij mensen is enorm”,

zegt Lampert. „En we hebben in ons een drang naar leven”, weet Allemekinders uit ervaring.

Toen haar man Frank negen jaar geleden plotsklaps stierf aan een hartaanval wist ze bijna meteen dat ze er doorheen zou komen. „Al wist ik dat het me jaren zou gaan kosten.” Inmiddels weet ze dat ze zover is. „Onze tijd samen is een kostbare herinnering, maar het zit niet meer onder mijn huid. Wat die eerste jaren zeker wel het geval was. Dat was echt heel heftig.”

De rouwdriedaagse wordt gegeven in Huize Eigen Wijze in Burgh-Haamstede. Op 24 oktober en 7 en 21 november. Steeds van 10.00 tot 17.00 uur. Zie voor info, aanmelding en prijzen: grip-op-jezelf.nl of huisvoorlevenskracht.nl.