



Je moet je
aanpassen aan
de wereld na
dit verlies

Vele vormen van rouw

Bij de rouwbegeleiding die Lineke Kamminga biedt, denk je al snel aan het proces van rouw dat je doorloopt wanneer je een dierbare hebt verloren. Maar realiseer je je wel dat dit ook voor andere verliezen geldt? Ook daarbij kan Lineke je begeleiden, zoals bij:

- het verlies van je gezondheid
 - het verlies van je baan
- ongewenste kinderloosheid
 - echtscheiding
- het machteloos moeten aanzien van fysieke of mentale aftakeling van je naaste

Het was inmiddels al weer twee jaar geleden. Twee jaar waarin de pijn elke keer weer in hoge golven op haar afkwam en ze het gevoel had erin te verdrinken. Twee jaar waarin ze twijfelde aan zichzelf. Was ze wel een goede vriendin geweest? Had ze wel genoeg naar hem geluisterd? Hoe kon het dat ze het niet had zien aankomen? Ze vertelden elkaar toch altijd alles? Waarom Mark? Waarom?!

'Er is geen vast recept voor een rouwproces'

Mark en Christel hadden elkaar dertien jaar geleden, tijdens de introductieweek van hun nieuwe opleiding, voor het eerst ontmoet. 'Mark was vanaf het eerste moment mijn soulmate', blikt Christel met warme gevoelens terug. 'Misschien kwam dat wel omdat we allebei al het nodige hadden meegemaakt in onze jeugd. We waren allebei beschadigd. We begrepen elkaar, hadden aan een half woord genoeg. We hadden dezelfde, vaak wat zwartgallige, humor. Op moeilijke momenten konden we altijd bij elkaar terecht. Hij werd mijn beste vriend bij wie ik alles kwijt kon. En dat was wederzijds. Althans... ik dacht dat hij mij ook altijd alles vertelde. Maar dat was blijkbaar niet zo, want zijn beslissing om uit het leven te stappen, kwam voor mij totaal onverwachts.'

'Die eerste weken na zijn dood gingen als in een roes voorbij. Mark bleek ineens heel veel vrienden te hebben. Veel mensen rouwden, er werden bloemen gelegd bij het spoor, er brandden kaarsjes en er lagen knuffels. Maar al gauw ging iedereen weer verder met zijn of haar leven. Ik merkte al snel dat mijn omgeving het ongemakkelijk vond als ik het over Mark had en daarom deed ik dat maar niet meer. Het was net alsof iedereen hem begon te vergeten, terwijl bij mij de pijn en het verdriet alleen maar erger werden. Na twee jaar liep ik nog steeds met zoveel vragen rond, was ik vaak boos, opstandig en verbitterd, maar ook intens verdrietig. Ik had het gevoel dat niemand me begreep.'

Daar kwam verandering in toen Christel een lotgenoten-bijeenkomst van de Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Groningen (SNZG) bezocht. 'Daar had ik over gelezen in de krant en het voelde meteen als een warm bad. Hier mocht ik over Mark praten. Hier waren mensen die begrepen wat ik bedoelde. En hier heb ik Lineke Kamminga ook voor het eerst ontmoet. Zij is niet alleen een lotgenoot, maar geeft ook rouwbegeleiding en ik ben bij haar in therapie gegaan.'

'Eerlijk is eerlijk, het is geen gemakkelijke weg geweest. Lineke heeft me fantastisch begeleid, maar ik moest het uiteindelijk wel allemaal zelf doen. Maar daar waar ikzelf helemaal was vastgelopen in mijn rouw, heeft zij me geleerd hoe ik de juiste balans vind in het heen en weer bewegen tussen het accepteren van de realiteit van het

verlies van Mark en het accepteren van de realiteit van een wereld zonder hem. Langzaam maar zeker is het me gelukt om Marks keuze onder ogen te zien, de verschillende emoties van boosheid, ongelof, schuldgevoel, wanhoop, pijn en verdriet door me heen te laten gaan, en dit missen van mijn grote liefde te integreren in mijn leven. Nu geniet ik weer regelmatig van mijn leven en zie ik weer een toekomst voor me. Er zijn soms best nog wel dagen dat ik vreselijk verdrietig ben, maar dat sta ik mezelf nu ook toe. Mark zal altijd deel uit blijven maken van mijn leven, het verdriet om hem zal altijd blijven, maar ik kan ook weer met een glimlach en warmte aan hem terugdenken. Ik weet niet of me dat zonder de hulp van Lineke gelukt was.'

Ik help
je om met
veerkracht te
rouwen

Expert aan het woord

'Rouwen is als een vingerafdruk: het is heel herkenbaar, maar toch voor iedereen weer anders. Er is geen vast recept voor het rouwproces', weet Lineke Kamminga. 'In de afgelopen dertig jaar heb ik als loopbaancoach en verliesbegeleider velen zien worstelen met dit menselijke, natuurlijke proces van afscheid nemen. Voor iedereen is het dus anders, maar je kunt wel stellen dat een aantal rouwtaken verricht moet worden: de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien, de pijn van het verlies ervaren, je aanpassen aan de wereld na dit verlies, weer leren genieten en herinneringen bewaren, en dit in je autobiografie opnemen. Als je daarin vastloopt, kun je verstrikt raken in een bittere, boze of juist onverschillige stemming. En ook slaapproblemen en gezondheidsklachten kunnen ontstaan of verergeren. Soms tikt het verlies van nu ook tegen een verlies vanuit je kindertijd of jeugd aan. Het verlies van nu heeft dan een grotere lading, omdat er nog meer lagen vanuit het verleden meetrillen. Ik help je met veerkracht te rouwen. Daarvoor kan ik, afhankelijk van wat bij jou past, gebruikmaken van verschillende vormen waarin je je verhaal kwijt kunt: gesprekken, rituelen, creatieve opdrachten, uitleg over hoe rouwen werkt, therapie, opstelling of lotgenotencontact.'

Lineke Kamminga Licht op verlies en verlangen

Wilkemaheerd 54, 9736 BN Groningen
06-40007509 • info@linekekamminga.nl • www.linekekamminga.nl

