



Derde druk 2017

Zeylmans, Renée

Rouwverwerking en rouwbegeleiding ; sterven – rouwen – troosten /  
Renée Zeylmans; – Amsterdam: Cichorei.

*Eerder verschenen als gebonden uitgave bij Uitgeverij Christoffor, Zeist*

ISBN 978 94 91748 65 3

NUR 749

Trefwoord: Rouwverwerking

Redactie: Maria van den Boer

Afbeelding omslag: detail van Jeroen Bosch, *De opstijging naar de Hoogste Hemel*,  
olie op paneel, ca. 1500, Venetië, Palazzo Ducale

Omslagontwerp: Mollie Krul

© Renée Zeylmans / Uitgeverij Cichorei, Zeist 2017

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,  
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint,  
microfilm or any other means, without written permission from the publisher.*

# Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 11

## Deel 1 Sterven, rouwen, troosten

Wat is rouw? 17

*Wat is leven zonder sterven?* 17

*Sterf- en rouwprocessen in het dagelijks leven* 20

Kun je rouwen leren? 20

*Wat is rouwen?* 24

*Mijmering. Ik ben een oceaan van tranen* 26

*Wanneer begint het rouwproces?* 27

Het levenseinde 30

Een plek om te sterven 31

Euthanasie 33

Orgaandonatie 35

*Na het sterven* 38

*Waken* 39

*De uitvaart* 46

*Na de uitvaart* 47

*Mijmering. Seizoenen* 49

Aspecten van rouw 53

*Angst* 53

*Onrust en concentratieverlies* 56

Verstoring van het dag- en nachtritme 58

*Andere verschijnselen* 59

Gebrek aan eetlust 59

Het koud hebben 59

Koopziek 61

Je interieur veranderen 61

Werken – je baan	62
Verhuizen	62
Op reis gaan	63
<i>Boosheid, schuldgevoelens en verwarring</i>	65
<i>Depressiviteit</i>	69
<i>Vreugde en verdriet</i>	71
Troosten	75
<i>Troosten is het ontroostbare beamen</i>	75
<i>Mijmering. Over woorden</i>	81
<i>Medelijden: erbarmen of mededogen?</i>	83
<i>Mijmering. Hoe kan ik hulp bieden?</i>	88

## Deel 2 Iedere rouw is anders

Rouw bij het verlies van een kind	93
Je relatie en het verlies van een kind	104
Rouw bij een doodgeboren kindje	106
Een ongeluk of plotselinge dood	109
Zelfdoding	114
<i>Mijmering. Oordelen of veroordelen</i>	123
Vermissing en dood door geweld	124
Dood door geweld	125
Kind en rouw	127
De belevingswereld van kinderen	128
Kleine kinderen	131
Liefde en omhulling	133
Sprookjes	134
Spreuken	136
Angst en ritme	137
Wat gebeurt er met mij als jij dood gaat?	139
Een nieuwe vader of moeder	139
<i>Ervaringen met kinderen die rouwen (Karaleela Oderkerk)</i>	144
Verlies van je levenspartner	149
Rouw bij mensen met een verstandelijke handicap	159
Verlies van een broer of zus	164
Verlies van de ouders	167

Grijze rouw, niet erkend verlies 174  
Verdriet om het verlies van een dier 178  
Rouw en troost in Afrika (*Maria van den Boer*) 181

### Deel 3 Wederzijds contact

Niemandland 191  
Vergeven 194  
    *Mijmering. Over vergeven* 208  
Het begrip tijd 210  
Vergeeten en herinneren 214  
Engelen: helpers en beschermers 218  
Lot of toeval? 221  
    *Voorgevoel* 231  
Geluk 233  
Dromen 236  
De weg van de gestorvene 247  
    De eerste dagen ná het sterven 248  
    De wereld van de ziel 249  
    Het zongebied 251  
De weg van de rouwende 252  
Rituelen en hun betekenis (*Maria van den Boer*) 258  
    Het uitvaartritueel 260  
    Het ritueel in zijn context 262  
Spreuken en meditaties 265  
    Ritme 266  
    De mantram van Gandhi 266  
    De kracht van het mantram 268  
    Adem 'halen' of adem ontvangen 268  
    *Eerste meditatie* 270  
    *Tweede meditatie* 272  
    Spreuken 274  
    *Eerste spreuk* 275  
    *Tweede spreuk* 275  
    *Het Onze Vader* 276  
De weg van de begeleider 280

Nawoord 283

Appendix: activiteiten en middelen voor de fysieke ondersteuning 288

Medicamenteuze ondersteuning (*Aart van der Stel*) 288

Ritmische massage (*Anneke Welsink*) 288

Baden (*Aart van der Stel en Mechteld Camman*) 289

Middelen voor het inwrijven (*Mechteld Camman*) 290

Aantekeningen 292

Adressen 297

Literatuur 298

# Voorwoord

Een jaar geleden kreeg ik het nog ruwe manuscript van dit boek onder ogen. Na lezing kwam ik tot maar één conclusie: dit boek moet uitkomen.

Het is opvallend dat zoveel mensen die Renée Zeylmans in haar praktijk heeft ontmoet, zo belangeloos hun meest persoonlijke aantekeningen hebben afgestaan. Het geeft aan dat de weg die zij met hen gaat, en die zij hier beschrijft, voor velen een aanknopingspunt is om hun leven uiteindelijk weer sturing te kunnen geven. Ongeacht hun achtergrond of levensvisie.

Het boek is in de eerste plaats een boek over troost. Steeds weer keert het element troost terug. Expliciet in de verschillende hoofdstukken, maar ook onzichtbaar verweven met elk woord. Renée Zeylmans staat naast de rouwende en blijft naast de rouwende staan. De rouwende is in de eerste plaats medemens. Hoe lang de rouw ook duurt, hij krijgt de erkenning en het respect die hem toekomen.

Uitgaande van de ervaring van de rouwende heeft zij een heel eigen visie ontwikkeld op inhoud en verloop van het rouwproces. Het is de moeite van het lezen waard. Zij beschrijft de roes van het eerste jaar (jaren) in termen van een heilzame verdoving. Zij geeft aan hoe rouwenden de gestorvene om zich heen blijven voelen, en hoe verwerken van rouw juist diepgang aan die verbondenheid kan geven. Het woord 'loslaten', in haar eenzijdige betekenis, zul je in haar boek niet tegenkomen.

Het gedeelte 'Wederzijds contact' is geschreven vanuit de vraag: 'wat is de zin van het leven?' Hoewel deze vraag centraal staat bij iedere rouwende, wordt hij in de kring van hulpverlening nog te vaak genegeerd of aan de zijlijn behandeld. Renée Zeylmans kiest hier positie: iedere hulpverlener heeft een levensbeschouwing, zij heeft de hare. Omdat mensen in rouw vroeg of laat haar de vraag over zingeving stellen, is zij daarop aan te spreken, eenieder echter nadrukkelijk vrijlatend in zijn eigen proces.

Renée Zeylmans laat zich inspireren door het antroposofisch gedachtegoed, maar evenzeer door andere religieuze en filosofische tradities. Het geeft haar boek rijkdom en maakt het toegankelijk voor velen.

‘Wederzijds contact’ wordt beschreven aan de hand van een aantal thema’s die bij rouwenden zo specifiek naar voren komen. Het gaat over spiritualiteit als een in zichzelf wortelende levenshouding, waardoor de weg terug naar leven – met alle terughoudendheid – misschien geopend kan worden. Daarmee is het boek niet alleen een boek over troost, maar ook een boek over hoop.

*Maria van den Boer*

## Voorwoord bij de tweede en derde druk

Veel, heel veel reacties mocht ik ontvangen. Met name het aspect troost springt eruit: ‘...het lezen van je boek gaf mij zoveel troost.’ ‘Het is voor mij als een bijbel, die ik keer op keer weer opensla, vooral als de omgeving en het onbegrip mij te machtig wordt en ik mij afvraag of ik het wel goed doe. Dan krijg ik steeds weer de bevestiging: zie je wel, hoe ik denk en doe is normaal!’

Een huisarts: ‘Kort geleden heb ik je boek gekocht, meteen gaan lezen en nu al vind ik het een grote steun. Ik schrijf je om je te laten weten dat ik het heel erg waardeer dat je dit boek geschreven hebt. Ik raad het familie en vrienden aan, gebruik het in de praktijk en (verrassing) kan er zelf ook nog mee uit de voeten.’

‘Heb heel veel aan uw boek gehad Er spreekt heel veel warmte uit, mede door uw eigen ervaringen die u erin verwerkt hebt. Nogmaals dank voor uw boek en nu kan ik het onbepert uit de kast halen, want ik heb het cadeau gekregen, na het vele malen geleend te hebben in de bibliotheek.’

Troost is nabijheid, is liefde, is wezenlijk er zijn voor de ander, onvoorwaardelijk. Dat was wat ik in gedachten had tijdens het schrijven van dit boek. Troost, liefde, hoop en verbinding met de gestorvenen tot over de dood. Niet loslaten, maar opnieuw verbinden.

*Renée Zeylmans, augustus 2017*

*Burg. van Tuyl.laan 40 3707 CX Zeist Tel 030-6917100*

*www.renezeylmans.nl rzeilmans@zonnet.nl*



# Inleiding

*Bezinning op de dood  
is bezinning op de vrijheid.  
Wie geleerd heeft te sterven,  
heeft afgeleerd een slaaf te zijn.*  
Michel de Montaigne°

Dit boek gaat over rouwverwerking en rouwbegeleiding. Het bestrijkt het gebied van rouw en troost in verbondenheid met de gestorvene.

Na jarenlang praten met stervenden en rouwenden voel ik mij omgeven door velen – levenden en gestorvenen. Ik heb heel veel aan hen te danken. Ik heb mogen delen in hun verdriet en vreugde. Velen hebben mij hun aantekeningen, dagboekfragmenten, brieven en weergaven van gesprekken afgestaan terwille van dit boek. Velen spraken de hoop uit dat anderen aan hun ervaringen iets zullen hebben. Ik dank eenieder voor het vertrouwen en voor de moed om mij en de lezer de zwaarste periode van hun leven te laten meebeleven.

Het boek is opgebouwd uit drie delen. Zo nu en dan onderbreek ik de hoofdstukken met een korte persoonlijke mijmering. Ik heb citaten en gedichten opgenomen die mijzelf geïnspireerd hebben of waarvan ik ervaren heb dat anderen er steun aan ontlenen.

Het eerste deel, ‘Sterven, rouwen, troosten’, is niet voor niets de ondertitel van dit boek. Sterven is een onderdeel van het leven, tijdens ons hele leven ondergaan wij sterf- en rouwprocessen. Toch is rouw na sterven iets heel anders. Het begint op het moment wanneer je hoort dat iemand terminaal is. Waar en hoe het sterven plaatsvindt is van invloed op het rouwproces daarna. Een grote plaats heb ik ingeruimd voor het hoofdstuk ‘Waken’. Als het sterven en de uitvaart eenmaal voorbij zijn, breekt er een zware periode aan. Ik ga in op de vraag welke aspecten en welke gevoelens er bij rouw horen. Het eerste deel wordt afgesloten met hoofdstukken over troost, medelijden en mededogen.

Iedere rouw is anders. In deel twee ga ik daarop in. Er zijn zoveel vormen van sterven, zoveel vormen van rouwen. Partnerverlies is anders dan verlies van een kind. Een plotselinge dood is, zeker als het een gewelddadige dood betreft, anders dan een dood na ziekte. Volwassenen rouwen anders dan kinderen. Broer- en zusverlies, rouw na verlies van een doodgeboren kindje of na prenatale sterfte, verlies van ouders op latere leeftijd zijn onder andere de vormen die nog wel eens te weinig aandacht krijgen. Grijs rouw en verlies van een dier kunnen gevolgen hebben die groter zijn dan men denkt.

Hoewel in elk deel directe ervaringen van betrokkenen aan bod komen, hebben zij in deel twee een prominente plaats. Door hun verhalen wordt duidelijk hoe anders iedere situatie is, ze geven aan dat er geen eenduidige rouw bestaat en dat er geen algemene antwoorden zijn.

Het derde deel, 'Wederzijds contact', gaat over de verbondenheid die we met de gestorvene hebben, hoe deze inwerkt op ons dagelijks leven en hoe deze ons kan verrijken. In dit deel ga ik uitgebreid in op vergeven, onder andere aan de hand van het boek *De zonnebloem* van Simon Wiesenthal. Maar ik ga ook in op de betekenis van de engel, op zijn werking in toeval en lot en ik bespreek dromen en voorgevoelens die bij rouwenden zo veel voorkomen.

Een heel eigen plaats hebben de twee hoofdstukken 'De weg van de gestorvene' en 'De weg van de rouwende'. Daarna komt de betekenis van rituelen aan bod. Spreuken en meditaties kunnen, zo heb ik ervaren, tot steun zijn en kracht bieden.

Aanknopingspunten voor rouwbegeleiding zijn er in het boek veel te vinden. Ik sluit af met een kort stuk over begeleiding.

Iemand die rouwt is vaak zo uitgeput. In de appendix komen middelen en activiteiten voor fysieke ondersteuning aan de orde.

Dit boek heeft de juiste vorm gekregen door toedoen van Maria van den Boer. Zij is in staat geweest zichzelf weg te cijferen, haar eigen mening en ideeën terug te houden en als het ware in mijn huid en in mijn gedachtegoed te kruipen om zo het gesproken en geschreven woord waar nodig om te zetten in leesbare taal. Het waren voor haar maanden van liefdevolle opoffering. Zij was dan ook veel meer dan een redacteur, zij was in de ware zin van het woord een metgezel.

Het fysieke leven kreeg ik bij de geboorte, de kwaliteit van en het inzicht in dit leven leerde ik mede door het omgaan met stervenden en rouwenden. Het

zijn kostbare ontmoetingen en ervaringen op mijn levenspad. Op grond hiervan voel ik een zekere verplichting om deze ervaringen door te geven. Als hulpverlener kun je niet alles zelf hebben meegemaakt, maar als het gaat om het begeleiden van rouwenden kan het zelf hebben doorgemaakt van een rouwproces belangrijk zijn. Zelf verloor ik mijn man zeer plotseling door een hartinfarct op 30 april 1974. De kinderen waren toen twee, drieënhalve en zeven jaar oud. Ik heb destijds de innerlijke belofte gedaan mijn ervaringen aan anderen ten goede te laten komen. Dit heeft mijn verdere leven bepaald. Je zou kunnen zeggen dat ik begeleiding van stervenden en rouwenden niet heb opgezocht, maar dat het mij heeft opgezocht.

Rouw is een gegeven in ons menselijk bestaan. Zij is geen facet van het leven maar het leven zelf. De belangrijkste reden voor het schrijven van dit boek is dat het kunnen rouwen helaas niet meer een vanzelfsprekende gave is, maar een kundigheid die wij ons weer moeten verwerven. Als we niet meer kunnen rouwen, kunnen we niet meer troosten, en niet meer kunnen troosten brengt liefdeloosheid.

## Deel I Sterven, rouwen, troosten

HET LEVEN ZOALS HET IS

*Hoe komt het toch dat telkens weer,  
denkend dat het over is,  
de pijn vanzelf binnenstroomt  
in steeds dezelfde hevigheid*

*Waar heeft de cirkel zich gesloten?  
Hoe is die plots opengebroken?*

*Ik zou willen dat het over is,  
afgesloten en opgeborgen,  
en verdergaan met het nieuwe  
zonder terug te kijken naar het oude.*

Bridie Zeylmans (23 jaar)

# Wat is rouw?

## *Wat is leven zonder sterven?*

*Indien de dood de broeder is van de slaap en slapende zielen zo verrukkelijk kunnen dromen, verlang ik slechts verder te dromen en te sterven.*

William Drummond of Hawthornden

Het is moeilijk om jezelf voor te stellen zonder aards lichaam, want juist dit lichaam vormt de basis van ons wakkere bewustzijn. Wij willen niet graag dat bewustzijn verliezen, behalve dan door het natuurlijke proces van de slaap. De huidige mens beleeft zichzelf in steeds sterkere mate als identiek met zijn levende, aardse lichaam – zodanig zelfs, dat het gescheiden zijn ervan ondenkbaar is geworden. Ook het praten of denken erover wordt als negatief ervaren: ‘Heb je geen vrolijker onderwerp?’

Toch is het belangrijk om dood en verlies onder ogen te zien, de dood als grote broeder van de slaap. Sterven hoort bij leven. Ieder afscheid hoort bij samenzijn. Sterven is niet een eenmalige gebeurtenis aan het eind van ons leven, maar een proces dat de mens zijn hele leven begeleidt en dat tot afsluiting komt bij zijn fysieke dood. Misschien is het wel van levensbelang om een verhouding met sterven te vinden, omdat levensangst vaak wordt gevoed door doodsangst.

Ook het hebben van verdriet en rouwen wordt veelal weggedrukt. Je gaat je haast schuldig voelen, je moet immers positief denken en het verleden laten rusten. Maar wat is dat verleden? Dat verleden ben je zelf, jouw unieke zelf is verleden, heden en toekomst. Rouw is niet iets wat je van buitenaf is overkomen, om maar gauw weer te vergeten of weg te werken. Het is iets om te verwerken, om te integreren in je leven.

Vaak beseffen wij pas de waarde van iets als we het dreigen te verliezen. Zo kan het je vergaan als je hoort dat je ongeneeslijk ziek bent en dat het tijdstip waarop je gaat sterven nadert. Misschien begin je pas dan werkelijk bewust

te leven en ga je je afvragen: ‘Wat is de zin van het leven, van *mijn* leven?’ Ook tijdens crises komen vragen op over de zin van het leven. Soms leren we ervan, soms zijn we uitsluitend bezig te overleven. Natuurlijk is het goed om te strijden voor het leven, maar het gaat meer om de manier waarop.

We kunnen ons bijvoorbeeld afvragen: waar zijn we beter van geworden? Betekende de crisis die ik doormaakte ook dat ik een bepaalde groei onderging?

Heel vaak vernam ik van mensen die hoorden dat ze zouden gaan sterven, dat ze daardoor bij de essentie van zichzelf konden komen. Zoals Louis, die kort voor zijn dood zei: ‘Nu weet ik dat ik – ik ben!’ Alle franje valt weg, alle omtrekkende bewegingen en afleidingen werken niet meer. Je staat voor een voldongen feit, je tijd is beperkt, er is geen later meer, geen uitstel: je moet de dood – dus het leven – onder ogen zien!

Dag Hammarskjöld beschrijft de dood als een nabij wezen, als een voortdurend aanwezig element dat ons begeleidt.

*Vroeger was de dood altijd een van de gasten in het gezelschap.*

*Nu zit hij naast me aan tafel: ik moet met hem bevriend raken.*

Dag Hammarskjöld°

Tijdens een college dat ik gaf riep een jonge student uit: ‘Maar waarom wachten we dan tot de dood? Ik wil nú beginnen met leven!’ Heerlijk, zo’n bewustzijnsmoment! Rouwen is van levensbelang, want het is een proces van sterven, rijping en wedergeboorte. Als we het rouwen overslaan, vindt de wedergeboorte niet plaats. We rouwen niet zozeer over de dood, we rouwen om de sterfelijkheid.

Als we geen verhouding meer hebben tot het sterven, wordt de dood uit het leven gebannen. Zolang de dood taboe is, zijn rouwenden een bedreiging. Rouwen is een vrijwel onbekend proces geworden waardoor er grote onmacht heerst om te troosten.

We gaan rouwenden uit de weg of proberen hen op te beuren met nietszeggende opmerkingen, zoals: ‘Je moet verder’, ‘Laat het verleden maar rusten’, ‘Je hebt nog zoveel om voor te leven’, enzovoort.

Bij voordrachten wordt mij vaak ter verontschuldiging gezegd: ‘Maar er wordt toch al meer gepraat over de dood? De dood is toch geen taboe meer?’

Letterlijk betekent ‘taboe’: niet aangeraakt mogen worden. In het geval van de dood betekent dit de onmogelijkheid om de emotionele aspecten van lij-

den, dood en rouwen onder ogen te zien. Praten over de dood in deze zin is pas een begin van de doorbreking van dit taboe.

Pas als we eraan werken om dit taboe in ons eigen leven te doorbreken, wordt niet alleen ons eigen leven verdiept, maar dan verrijken we ook onze medemens. Ook hier geldt: verbeter de wereld, maar begin bij jezelf.

Mij wordt vaak gevraagd: 'Jij bent zeker niet meer bang voor de dood?' Dat zou ik niet met stelligheid durven zeggen. Wel hoop ik genoeg levenskracht te hebben vergaard om mij met de dood uiteen te kunnen zetten.

*Laten we niet denken dat de schemering is gevallen, of dat het gouden licht voor het laatst neerdaalt in het Westen, wanneer het einde van ons aardeleven komt. Laten we niet denken dat de nacht aangebroken is. Wij moeten de dood tegemoet gaan zoals wij gaan slapen, wetende dat de morgen volgt op de nacht. Op deze wijze zouden wij de dageraad – genaamd dood – moeten ontmoeten. Dood is slechts de naam die gegeven wordt aan de poort waar wij doorheen moeten gaan.*

J.A. Findlay°

## *Sterf- en rouwprocessen in het dagelijks leven*

*Wat de rui is voor de vogels – de tijd waarin ze van veren verwisselen – dat is de tegenslag of het ongeluk, de moeilijke tijd voor ons, menselijke wezens. Men kan in die ruitijd blijven, men kan er ook als vernieuwd uit te voorschijn komen, maar in elk geval gebeurt dat niet in het openbaar; het is niet bepaald amusant, daarom is het zaak te verdwijnen.*

Vincent van Gogh°

### **Kun je rouwen leren?**

Kun je je in het leven voorbereiden op rouwen? Ja en nee. Hoe goed je je ook voorbereidt, de rouw na het sterven van een dierbare kun je niet ontlopen. Daar spelen aspecten mee, die alleen dan vrijkomen. Je wordt op jezelf teruggeworpen, je wordt geconfronteerd met ongekende aspecten in jezelf. De pijn van een amputatie, van het afgesneden zijn, van een heimwee zonder terugkeer, kortom, een crisis die je hele persoonlijkheid onderuithaalt. Toch kun je wel het een en ander doen.

Je kunt leren omgaan met verdriet, met tegenslag en ongeluk. Je kunt momenten van ‘rui’ leren aanvaarden als onderdeel van het leven.

De kerkvader Angelius Silesius verwoordde dat zo: ‘Wie niet sterft, eer hij sterft, verderft eer hij sterft.’ Door in het leven de aspecten van sterven, rouw en wedergeboorte serieus te nemen, leer je de noten voor de muziek van je leven. Jij bent de componist van je levensmelodie. Wil deze compositie klinken, gespeeld kunnen worden, dan is oefenen van groot belang. Dan word je de kunstenaar van je eigen leven. Dan is leven een kunst.

Er zijn rouwprocessen waar we nauwelijks bij stilstaan omdat we ze min of meer natuurlijkerwijs in ons leven doormaken: het afscheid van je schooljaren, zelfstandig wonen, verhuizen, kinderen die uit huis gaan, pensionering. Toch hebben deze gebeurtenissen wel degelijk aspecten van rouw in zich besloten en kunnen ze de levenskunstenaar in ons vormen.

Maar in het leven zijn er ook veel schokkende gebeurtenissen, zware tegen-