

Verlies van een dierbare na een ongeneeslijke ziekte

Een shock

De confrontatie met kanker is ingrijpend. Je voelt iets, je voelt je misschien al een langere tijd niet fit. Naar de dokter, nog maar even wachten? Het hoeft immers niets te betekenen.

En dan na onderzoek de diagnose: kanker. Verdoving, ongeloof, ontkenning, angst, vragen, boosheid, verdriet en nog veel meer emoties die er dan zijn. Je wereld staat op z'n kop, het voelt alsof de grond verdwijnt onder je voeten. Niets telt meer, alleen maar dat ene: kanker. Je moet meteen verder, je kan niet langer stil blijven staan bij dat moment: vervolgonderzoek, chemo, bestraling, medicatie, operatie. Hoop op herstel, een periode van herstel, maar na verloop van tijd gaat het toch weer slechter en dient de ziekte zich opnieuw aan. Of de diagnose: er is geen herstel meer mogelijk, er zijn geen kansen. En volgt er een tijd van steeds meer inleveren. Een slopend ziekteproces en je voorbereiden op de dood die onvermijdelijk is. Wat een enorme worstelingen moet diegene doormaken die dit overkomt om je dierbaren die je liefhebt los te moeten laten.

Het ziekteproces

Je zult je nog veel momenten herinneren van het ziekteproces en het afscheid nemen. De zorg en aandacht in een periode waarin er steeds aan kwaliteit moest worden ingeleverd. Aandacht voor het bezoek dat langs komt, een periode van opname in het ziekenhuis. Dagelijkse dingen die geen naam hebben, maar ook je werk, je contacten met je vrienden, je hobby's. In zo'n periode is het steeds opnieuw kijken waartoe je in staat bent, wat je wilt en kunt en niet wilt en kunt. Momenten van onmacht, verdriet, lichamelijk en geestelijk soms bijna niet staande te kunnen blijven in deze zware periode. Steeds opnieuw in kleine en grote dingen afscheid nemen van je dierbare, afscheid nemen van wat je van plan was en niet meer mogelijk is. Er zijn ook mooi een ontroerende momenten, momenten die je nooit wilt vergeten en kracht geven om verder te kunnen gaan.

En dan komt het moment van definitief afscheid nemen, zo'n moeilijk moment en wat moet er dan nog veel gebeuren rond de begrafenis of crematie. En tegelijk misschien ook een dankbaar moment; het lijden is voorbij.

Dan is het stil

Na zo'n intensieve periode van zorg en aandacht, is het stil en leeg. In het begin komen veel mensen je opzoeken. Waar eerst de aandacht vooral uit ging naar de patiënt, ben jij nu degene die aandacht krijgt en nodig heeft. Soms met goedbedoelde opmerkingen, adviezen of verhalen over een ander die ook iemand is kwijtgeraakt aan kanker. Wat kan dat vermoeiend zijn, terwijl je al zo moe bent. Maar soms is er ook een hand op je schouder, een gebaar en geen woorden, of iemand die eten voor je heeft gekookt.

Soms schrik je van je gedachte dat je liever even alleen wilt zijn met je gevoelens en gedachtes. Op een ander moment voel je je alleen en zou je graag willen dat er iemand langs kwam.

Je herkent dit vast, het rusteloze, het even niet weten, gevoelig zijn voor opmerkingen.

Het dringt steeds meer tot je door dat de ziekteperiode en het verlies je bestaan op zoveel manieren heeft ontregeld.

Verlies en rouw

In elk mensenleven zijn er verliezen. Wanneer je met kanker wordt geconfronteerd dan zijn er verschillende verliezen. Kanker betekent verlies van gezondheid en het daarmee samenhangend verlies van verwachtingen die je samen had. Daarna kwam het onherroepelijke, het verlies door de dood. Voor altijd, tastbaar, zichtbaar en voelbaar.

Er wordt wel eens gezegd: Rouw is de prijs die je betaalt voor het gehecht zijn aan de persoon die je bent kwijtgeraakt. Dit klopt en je weet pas hoe gehecht je was aan die persoon, wanneer die er niet meer is.

KERN

De KERN, het fundament waarop je anders kon vertrouwen is niet meer hetzelfde dan het was. Je KERN is aangetast.

Aantasting van Controle: door het ziekteproces en het verlies raak je de greep kwijt. Je kunt niet meer handelen hoe je anders deed. Je voelt je hulpeloos, verliest interesse in dingen, soms bang voor wat komen gaat en je voelt je machteloos. Je mist je innerlijke houvast.

Aantasting van de Eigenwaarde: je voelt je kwetsbaar en dat ben je ook. Je merkt dat degene die je bent kwijtgeraakt zin en betekenis gaf aan je leven. Maar jij investeerde ook in die ander, ook dat ben je kwijt. Een periode van verminderd geloof en vertrouwen in jezelf, in je gevoel van eigenwaarde. Hoe positiever je altijd was over jezelf, hoe weerbaarder je bent tegen een groot verlies als dit.

Aantasting van Rechtvaardigheidsbesef: het is onrechtvaardig dat degene ziek werd, altijd zo gezond geleefd, we hadden het zo mooi en goed. De waarden van het leven bieden nu geen houvast, terwijl je het nu zo nodig hebt.

Aantasting van het Nu-in-relatie-tot-later: door de ziekte en de dood zijn de toekomstplannen die je had en samen had verstoord. De toekomst verliest daarmee aan betekenis.

Jouw verhaal

Het is jouw verhaal, het verhaal dat gaat over je dierbare die je bent kwijtgeraakt. In het begin is dit bijna in alles aanwezig en veroorzaakt het lichamelijke en geestelijke klachten. Verdrietig zijn en je eenzaam voelen, maar je ook over jezelf verbazen, omdat je in staat bent om langzaam de draad van je leven weer op te pakken.

Je kunt het niet alleen, je hebt mensen nodig die willen luisteren naar je verhaal, het verhaal dat gaat over jouw verlies. Door keer op keer je verhaal te vertellen, vind je antwoorden op je vragen. Antwoord op waarom je dierbare dit moest overkomen en of je bepaalde dingen wel goed hebt gedaan.

Ik hoop dat er mensen zijn die naar je verhaal willen luisteren en dan met de nadruk op luisteren. Dit betekent dat de ander bereid is en tijd en aandacht heeft om naar je te luisteren. Alleen maar luisteren en oplossingen om je verdriet weg te willen nemen achterwege laat en op waarde kan schatten wat de aard en omvang is van jouw verlies. Dit zijn ontmoetingen die van grote waarde zijn.

Verder gaan zonder een dierbare

Verder gaan zonder een dierbare. Zomaar uit het niets kun je verdrietig zijn, je alleen voelen en de ander zo missen. Je kunt tegen een verjaardag opzien, of de dag dat het overlijden een jaar geleden is. Of de maand december met al die feestdagen en je zou willen dat het maar weer januari was.

Treffend is een gedicht uit *Leven met de dood* van Leo Fijen.

*De datum dat jij jarig bent
De avond van Oudjaar
Dat zijn van die extra moeilijke
En zo zijn er nog een paar.
Maar toch is dat het ergste niet;
Je bereidt je er op voor.
Je wapent je, je zet je schrap
En zo kom je er wel door.
Nee, 't moeilijkst is als onverwacht
't verleden binnendringt.
Als iemand iets over je vraagt,
Of muziek van toen plots klinkt.
Een geur, een woord, of een gebaar
Waar in ik jou herken,
Laten me pijnlijk voelen
Hoe kwetsbaar ik nog ben.*

Een verlies verwerken is een proces wat gepaard gaat met vallen en opstaan. In verwerken zit het werkwoord werken. En zo nu en dan is het hard werken. Door dit verlies komen soms eerdere verliezen die je hebt meegemaakt opnieuw naar boven. Soms kun je het gevoel hebben dat er nooit een eind komt aan het rouwen en op een ander moment ben je verbaasd over je enorme veerkracht.

Elk mens is uniek. Elk verlies is uniek en er is verschil in de manier waarop, maar ook verschil in tijd die iemand nodig heeft om te leren omgaan met het verlies. Het heeft te maken met welke plaats degene die er niet meer is, had in je leven. Het heeft te maken met hoe je omgaat met eerdere tegenslagen en hoe de steun vanuit de omgeving is.

En het allerbelangrijkste is, waar je kracht aan ontleent om elke dag weer verder te groeien. Je weet dit zelf het beste en ik hoop dat iedereen je in je waarde laat in hoe je dit doet. Een rouwproces vraagt tijd en in die tijd is het belangrijk om aandacht te besteden aan je verdriet. Je kunt dus eigenlijk zeggen: het verdriet heeft zorg nodig. Soms lijkt het gemakkelijker om gevoelens van verdriet te verdringen en proberen **door** te leven, maar het verdriet om het verlies van een dierbare is een proces van **doorleven** van alle gedachtes en gevoelens die daarbij horen.

Wanneer kun je zeggen dat je het verlies hebt verwerkt? Daar is geen pasklaar antwoord op te geven en in plaats van verwerken zou je beter kunnen zeggen: wanneer kan ik ermee leven. Dat is het moment wanneer je het rouwen genoeg aandacht en zorg hebt gegeven en los durft te laten. Wanneer je het rouwen los durft te laten ontstaat er ruimte, ruimte waarin je de herinneringen altijd mee

blijft nemen en misschien een inspiratiebron zijn om verder te gaan in een nieuwe levensfase.

Gryt Helfferich