Waarom dit boek zo nodig is

***“ Ontworteld ……..na verlies van ouders. Rouwverwerking bij ongehuwden”.***

Over de onderwerpen ‘Rouw’ en ‘Alleen zijn’ is al veel geschreven.

De combinatie ervan verdient mi meer aandacht.

Is rouw voor een ongehuwde cq een alleenstaande heftiger dan bij een ander? Zo ja, hoe komt dit dan? Kunnen zij er zelf iets (of meer) aan doen? Wat doet het met je als het ouderlijk huis wegvalt? Wat betekent de familie in zo’n geval? Wat kan de kerk nu voor je betekenen? Wat betekenen vrienden en je andere sociaal en maatschappelijk netwerk*?*

Geen thuisfront hebben om éven je hart te kunnen luchten of om sámen de emoties te laten komen, dat vraagt veel van je. Het doorzettingsvermogen om ergens naar toe te gaan om je verhaal kwijt te kunnen; om je emoties te delen (je weet namelijk dat het goed is), moet heel groot zijn. Zonder iemand thuis die je aanspoort om te gaan, is de verleiding groot om te denken ‘ik ga de volgende keer wel’.

Eén van mijn vragen in dit boek is: hoe komt het toch dat ik me zó ontworteld voelde na het overlijden van mijn moeder? Was dit het gevolg van een optelling van feiten: overlijden van mijn broer, besef en verdriet van het niet gehuwd zijn, overlijden van mijn vader en daarna van mijn moeder. Het verlies van mijn ouderlijk huis en wéér de pijn van het alleen zijn? Of speelden ook andere factoren een rol? Karakter, geloof, uitgestelde rouw?

Met dit boek hoop ik iedereen in mijn netwerk en ver daarbuiten, zoals psychologen en pastorale hulpverleners duidelijk te maken dat rouwverwerking een extra grote uitdaging is voor alleengaanden. Ik hoop een aantal verkeerde denkbeelden weg te kunnen nemen.

Rouw en alles wat daarmee samenhangt, moet, zo heb ik ervaren, heel concreet “te lijf” worden gegaan door keihard te werken. Er wordt niet voor niets gesproken over rouwver**werk**ing. Sámen hier aan werken helpt.

Dit onderwerp is een appèl op de omgeving van alleengaanden. Tip: Vraag hoe het ‘nu’ is. “Hoe is het **nu** met je?” Luister oprecht en vraag door als je denkt dat het helpend kan zijn. Het woordje ‘nu’ geeft de rouwende de kans, als de vrager de tijd heeft en oprecht aandacht heeft, om eventueel ook te vertellen over betere momenten of de moeilijkere momenten.

Het is ook een appèl naar mezelf en lotgenoten: geef openheid van je gedachtes, emoties en vragen. Dit kan zoveel moeilijkheden voorkomen. Tip: Ikzelf bleef rationeel denken in de trant van: ‘ga nu niet in de slachtofferrol’. Ik duwde mijn pijn-gevoelens onder een laag van: accepteren en dóórgaan, waardoor onder andere een blokkade van boosheid ontstond. Door het te delen met een ander kan de ander je óf corrigeren óf erkenning geven, maar in ieder geval: ONDERGA en zie je de pijn onder ogen. Dán kan het genezen,