

Gedeelde smart zonder partner

Singles rouwen DUBBEL



Meer informatie

- Landelijk Steunpunt Rouwverwerking, www.landelijksteunpuntrouw.nl
- Anja de Jong: www.missieenmijmeringen.nl
- Ontworteld... Rouwverwerking bij ongehuwden – Anja de Jong, www.boekscout.nl/webwinkel

‘Dan wordt rouw rauw’

Minus (70): „Een tijd na het overlijden van mijn partner stierven twee broers en een zwager van mij. Aan de ene kant miste ik mijn partner sterk, aan de andere kant gaven mijn ervaringen na zijn overlijden me steun bij de verwerking van de nieuwe sterfgevallen. Ik wist dat het gemis weliswaar blijvend is, maar ook dat het na verloop van tijd je leven niet langer beheerst. Als familie vonden we steun bij elkaar, we gaven elkaar de ruimte

ons verdriet ieder op onze eigen manier te uiten. De opstelling van mijn kerkelijke gemeente bleef in deze periode iets achter bij mijn hoop en verwachtingen. Vooral in rouwperiodes hunker je naar warmte en betrokkenheid en dat voelde ik weinig. Als de last alleen op je eigen schouders rust, maakt dat een *rouwperiode* echt *rauw*. Want ten diepste willen we allemaal gekend worden.”

Rotsen blijken zandkastelen, zekerheden vallen weg. Na het overlijden van haar moeder vergeleek Anja de Jong (56) haar leven met een ontwortelde boom. Haar ervaringen met God en medemens in de zoektocht naar een nieuwe invulling legde zij vast in haar boek *Ontworteld... Rouwverwerking bij ongehuwden*.

Niemand ontkomt aan de pijn en het verdriet die sterfgevallen meebrengen. Als single miste Anja een partner toen haar moeder, die ze bijna dagelijks bezocht, overleed. Haar gevoelens in die periode omschrijft ze treffend: „Ontworteld. Je vraagt je af wie

je nog bent, waar je staat, waar je nog bij hoort en welke rol God daarbij speelt.”

Niet uniek

De situatie van Anja is niet uniek. Gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek laten zien dat ongeveer 20

procent van de mannen en vrouwen tussen 50 en 64 jaar alleen in het leven staat. In de leeftijdscategorie tussen 65 en 79 liggen deze percentages voor mannen en vrouwen op respectievelijk 20 en 40 procent. Wetenschappers verwachten dat deze percentages de komende decennia verder stijgen. Juist in de levensfase vanaf 50 jaar ervaren mensen dat steeds meer leeftijdgenoten om hen heen wegvallen. Met haar boek richt Anja de Jong zich op mensen die als single zelfstandig door een rouwproces gaan. Anja: „Het is mijn doel mensen verder te helpen en te behoeden voor valkuilen in deze periode.” Haar schrijfwerkzaamheden vielen samen met een opleiding als pastoraal medewerkster. Wat haar eveneens tot schrijven motiveerde, is dat er geen boeken bestonden over rouwverwerking en het leven als single.

Ze stelt vast dat bij singles de afwezigheid van een partner in een rouwperiode dubbel hard aankomt: „Dan loop je tegen je onvervulde verlangens aan. Gedeelde smart is halve smart.” Zelf heeft ze ervaren dat alleenstaanden in de praktijk altijd de eerste en lastige stap moeten zetten in contacten met mensen die troost kunnen bieden. Bovendien voelen singles zich al gauw een indringer, bijvoorbeeld als ze iemand bellen. Anja: „Het is niet opdringerig, maar zo voel je het vaak wel aan.” Toch is zo’n kwetsbare opstelling gezond, omdat andere mensen niet kunnen ruiken hoe een single zich voelt. Verder raadt ze alleenstaanden aan om hun behoeften heel letterlijk onder woorden te brengen. Zo gaf ze in haar familie- en

vriendenkring duidelijk aan af en toe naar een omhelzing te verlangen: ‘Ik heb nu even een knuffel nodig’. „Maar”, waarschuwt ze, „forceer dit niet en houd het natuurlijk.” (Overigens is het ook goed degene die geregeld troost biedt te vragen of deze nog voldoende draagkracht heeft.)

Dubbele smart

De relatie met God speelde tijdens deze rouwperiode een belangrijke rol in de gevoelens en gedachten van Anja de Jong. Anja: „Soms doet het alleen-zijn pijn, maar ik beseft dat ieder mens zijn strijdpunten met God heeft. Daartegenover staan bij mij de geweldige familieband, mijn vriendenkring en de contacten op mijn werk.” Klaas-Jan Rodenburg, directeur van het Landelijk Steunpunt Rouw, benadrukt dat het adagium ‘gedeelde smart is halve smart’ voor mensen mét een relatie niet altijd opgaat. Verdriet kan zelfs tot

dubbele smart leiden als bijvoorbeeld de ratio van de man botst met de emotie van de vrouw.

Veerkracht

Hij benadrukt dat rouwverwerking extra zwaar is voor singles die sociaal geïsoleerd zijn. Mensen komen bij rouwprocessen bij elkaar op verhaal. Singles met een kerkelijk vangnet hebben vaak mensen om zich heen die troosten, bemoedigen, steunen en opbouwen. Ze hebben ook de troost dat hun dierbare nu bij God is. Rodenburg: „Hiermee leggen ze hun pijn als het ware in de handen van God en kunnen ze hun geliefde loslaten.” Ook noemt hij dat veel mensen in hun leven over grote veerkracht blijken te beschikken als ze worden getroffen door verlies. „Dan volgt er wonderbaarlijk herstel. Vaak zie je dat mensen het leven toch nog weer de moeite waard gaan vinden.” ●

‘Straks een weerzien’

Peter (63): „De zekerheid dat ik mijn vader en moeder straks in de hemel weerzie, maakte mijn rouw dragelijk. Natuurlijk mis ik de nabijheid en gezelligheid van de mensen met wie ik een groot deel van mijn leven heb doorgebracht. Toch beseft ik dat het om een tijdelijk afscheid gaat. Op de een of andere manier

komen we elkaar straks in de hemel weer tegen. Ik sta ongewild alleen in het leven, maar Paulus is mijn voorbeeld. Hij was alleen en kwam er ook doorheen. Ik denk dat predikanten iets nadrukkelijker in hun preken naar voren kunnen brengen dat we uitzicht hebben op ons nieuwe leven.”

‘Ik heb nu even een knuffel nodig’