

..... EVEN STILSTAAN

Hoe rauw is rouw?

Hij kreeg onlangs nog een erkenning omdat hij zijn volk leert rouwen. Ook voor *Leef* maakt Manu Keirse even tijd om stil te staan bij verdriet en verlies. Als rouwexpert, maar ook als vader en grootvader.

TEKST MARION AUSSEMS
FOTO COMPAGNIE GAGARINE



‘Zorg ervoor dat de mensen die achterblijven dat kunnen doen met een mooie herinnering’

Waarom zijn we met z'n allen zo bang voor dood en tegenslag?
Manu Keirse: ‘Omdat we niet geleerd hebben hoe we ermee moeten omgaan. Het is heel normaal dat je je onmachtig voelt als je over iets niets weet. Verdriet en rouw zouden op school - de kleuterschool zelfs - en in het gezin ter sprake moeten komen. Iedereen wordt ooit geconfronteerd met rouw, dus het is belangrijk om ermee te leren omgaan. Rouwen is trouwens volkomen normaal gedrag. Het betekent dat je in staat bent om liefde te geven en te ontvangen.’

Hoe heb jij dat je kinderen en kleinkinderen bijgebracht?
‘Dochter Lien was drie jaar toen ik haar voor het eerst meenam naar een begrafenis van een collega, Lut. Toen we mochten groeten op het kerkhof, riep Lien heel hard *Dag Lutje* en doorbrak zo de stilte. Ze dacht dat Lutje haar anders niet zou horen in die kist. Iedereen had plots een vertederde lach om de mond. Ook toen mijn schoonmoeder gestorven is, hebben drie van mijn kleinkinderen hun handjes nog op haar handen gelegd. Ik heb het eerst voorgedaan en zachtjes

uitgelegd: *Als ge doodgaat, wordt ge wit, krijgt ge koud en stroomt er geen bloed meer door uw lijf.* Daardoor wisten ze wat te verwachten.’

Is stilte wel nodig bij rouw?
‘Momenten van stilte zijn heel belangrijk bij rouw, zo kun je even tot jezelf komen. Maar er ligt ook een akelige stilte verscholen in rouw, een stilte die komt als mensen er niet meer over durven te spreken. En dat terwijl herinneringen ophalen net heel belangrijk is voor zij die achterblijven. Stilte kan deugd doen, maar doodzwijgen is een ijzige stilte.’

Wat is de ergste vorm van rouw?
‘Er is geen gradatie. Het is niet dat de dood het summum van rouwen is. Je kunt om van alles rouwen. Om onrecht, een echtscheiding, een ontslag, een diagnose ... Verlies of verdriet kun je niet wegen. Het is zo erg als het aanvoelt.’

Geloof je in rouwfases zoals ontkenning en aanvaarding?
‘Ik heb me altijd verzet tegen de typische fases. Omdat elk rouwproces anders en individueel is en omdat ik niet geloof in verdriet aanvaarden of verwerken. Je over-

leeft het alleen, leert leven met. Ik geloof eerder in vier rouwtaken: de realiteit onder ogen zien, de pijn ervaren, je aanpassen en opnieuw leren genieten terwijl je de herinnering bewaart. Het einde van het rouwproces is niet vergeten, niet loslaten, maar anders vasthouden.’

Hoe kunnen we het best omgaan met iemand die rouwt?
‘Mensen zitten vaak met een gevoel van onmacht omdat ze iemands verdriet willen wegnemen, maar dat gaat niet. Je kunt mensen wel helpen met hun rouwtaken vanuit verbondenheid. Sta open voor wat iemand vanuit het verdriet te zeggen heeft. Ik zeg ook nooit *sterkte of gecondoleerd*, maar probeer iets persoonlijks te zeggen of te schrijven. Mijn gouden raad: stuur een brief naar de persoon in rouw. Ook al heb je dat nog nooit gedaan, het is nooit te vroeg of te laat. Schrijf gewoon iets vanuit je hart. In mijn meest recente boek *Helpen bij verlies en verdriet* staan tips om je op weg te helpen bij het schrijven.’

Je hebt zelf twee keer gevochten tegen prostaatkanker. Ben jij bang om te sterven?
‘Ik heb geen schrik van de dood omdat ik er veel over weet. Als ik terugkijk op mijn leven, weet ik dat ik het nuttig heb besteed. Ik geloof ook in God, in dat geloof kan ik steun vinden. En ik vind er troost in dat ik iets heb kunnen betekenen voor anderen. Een wilsverklaring

kan je ook een gerust gevoel geven. Ik was een van de eersten die streed om vroegtijdige zorgplanning op de kaart te zetten. Je kunt er je dood voor een stukje mee in handen nemen. Ook hoe je herinnerd wordt, heb je zelf in handen. Zorg ervoor dat de mensen die achterblijven dat kunnen doen met een mooie herinnering. Het hiernaamaals maak je in het nu-maals. Zeg tijdig *sorry, ik vergeef je, ik hou van je* en *ik dank je*. Sterven is immers verhuizen van de buitenwereld naar het hart van de mensen die van je houden.’

Vroegtijdige zorgplanning

Een wilsverklaring kan een gerust gevoel geven, weet Manu Keirse. Tegenwoordig danken meer en meer mensen na over wat zij zouden wensen in een zorgsituatie. CM organiseert hierover regelmatig infosessies.

Meer informatie via www.cm.be/levenseinde en www.cm.be/agenda.

MANU KEIRSE (72) ROUWEXPERT

Manu Keirse is klinisch psycholoog, gespecialiseerd in rouw. Hij schrijft boeken over verdriet en verlies, geeft tal van lezingen en begeleidt mensen persoonlijk in hun rouwproces.