

ADIEUMEDIA

VAN MISSEN KRIJG JE HET KOUD

EN WAT ROUW NOG MEER
MET JE LIJF DOET



SANDRA JONGENEELLEN
WOUTER VAN DER TOORN

Copyright ©2021 AdieuMedia

Eerste druk, 2021

Tweede druk, 2022

Derde druk, 2023

Vierde druk, 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Sander Weeteling - vonkk.studio

Omslagillustraties: Daisy Ranoe

NUR 749 | ISBN 978 94 9268 803 3

www.brightelephant.nl

www.adieumedia.com

Opgedragen aan Helène en Anneleen

Zonder jullie overlijden hadden we niet ervaren wat we hebben ervaren. Hadden we niet kunnen geloven dat we zoiets ingrijpends konden overleven. Hadden we niet geweten dat na regen en onweer ook de zon weer tevoorschijn zou komen. Hadden we misschien minder, of in ieder geval anders, geleefd. Waren we niet geweest wie we nu zijn geworden.

Helène, jouw uitspraak ‘Het komt altijd goed, wat goed ook moge zijn’ draag ik tot op de dag van vandaag met me mee en zit voor altijd in mijn hart. Anneleen, achttien jaar na je overlijden is het goed om nog steeds je naam te noemen. Je wordt gemist, vooral in de dingen die nooit hebben mogen zijn.

Sandra Jongeneelen
Wouter van der Toorn

INHOUD

Inhoudsopgave	6
1 Mijn lijf wist het al	11
2 Inleiding	15
3 Is een uurtje praten wel genoeg?	19
4 Allemaal stukjes van onszelf	23
5 Jong geleerd, oud gedaan	25
6 De invloed van omgeving en cultuur	29
7 Kernemoties	33
8 Het domino-effect van verlies	41
9 Doe mij maar pillen!	49
10 Rouwen in het leven van alledag	55
11 Wat onze tranen ons vertellen	57
12 Wat je voelt bij rouw	63
13 Biologie van rouw	69
14 Fysieke klachten bij rouw	77
15 Wiebelig	83
16 Huidhonger	91
17 Aan de slag met het rauwe gevoel	95
18 Hulptroepen bij rouw	103
19 Bij wie kun je terecht?	109
20 Herinneringen verwelkomen	113
21 Verschillende soorten herinneringen	119
22 Wat is rouw?	125
23 Alle rouw voelt anders	129
24 Rouwen is een werkwoord	133
25 Helpende en niet-helpende rouw	137

Dankwoord	143
Bijlage 1: de vier rouwtaken	147
Bijlage 2: aanbevolen literatuur	151
Bijlage 3: de intuïtieve en instrumentele manier van rouwen	153
Over Karin Plancke	155
Over Bright Elephant	157
Een heldere olifant en waarom we de naam Bright Elephant dragen	159

RAUW

alle normale dingen
zijn nu vreemd
alle gevoelens
zijn met jou gestorven
ik weet niet waar ik je moet vinden
of hoe ik moet voelen
wanneer ik moet rusten
ik ben wakker als ik slaap
ik ben slapend wakker
alles voelt rauw
nu ik rouw om jou

Wendy Wanders

14. FYSIEKE KLACHTEN BIJ ROUW

Rouw heeft, naast de emotionele effecten, zeker ook lichamelijke effecten. Rouw is namelijk niet alleen emotioneel. Het heeft ook rationele, spirituele en lichamelijke kanten. En dat het lichamelijke effecten heeft is heel normaal, dat hoort erbij. Er kunnen allerlei ongemakken ontstaan, die mensen met rouw zeker zullen herkennen.

Ik heb nooit zo'n kilte ervaren als na de dood van mijn man. Als ik 's nachts alleen in bed lag, was ik heel koud en geen extra deken kon daar verandering in brengen. De kou zat niet alleen in mijn lijf, maar ook heel diep vanbinnen.

Joke

Het volgende lijstje geeft een opsomming van de brede waaier aan klachten die zich kunnen voordoen:

- Koud, verkild lichaam
- Verkrampt, stijf lichaam
- Geheel pijnlijk lijf
- Onwennig met je lijf, alsof je er niet goed in zit
- Vertraagd lichaam
- Super alert lichaam
- Burn-out gevoel
- Nergens zin in hebben
- Leeg gevoel
- Geen energie
- Gevoel van op slot zitten, vastzitten
- Vergeetachtigheid en concentratieverlies
- Verdoofd hoofd, niet helder kunnen nadenken
- Constante vermoeidheid

- Slapeloosheid
- Snel geïrriteerd zijn
- Paniekaanvallen
- Hoofdpijn
- Stijve kaken
- Gespannen schouders en nek
- Wankel evenwicht
- Huidhonger
- Benauwd, kortademig
- Oppervlakkig ademen
- Pijn op de borst
- Onrustige buik
- Geen eetlust
- Overmatige eetlust
- Rugpijn
- Onrustige benen, armen of handen
- Gevoelloze, stijve voeten

Je lichaam lijkt anders te zijn na een intense verlieservaring. Sommige mensen hebben na het overlijden van een dierbare een periode dezelfde klachten als de overledene had in de periode voor het overlijden. In de begintijd na verlies kan het voelen alsof je als een zombie rondloopt. Je hebt het gevoel dat je er bent, maar toch ook niet. Je voelt je onwennig in je eigen lichaam, je zit letterlijk niet lekker in je vel. Dit heeft te maken met het feit dat er veel is veranderd voor jou en je lijf weet even niet hoe het hierop moet reageren. Het vraagt om stilte, naar binnen gekeerd te zijn, ‘even niet’, zodat het tijd heeft om te wennen. Als het goed is, kom je na verloop van tijd weer wat meer in contact met je lichaam.

Mijn hele lijf voelde stijf, hard en onwennig aan. Ik wist niet meer wat ik er zelf aan kon doen, dus heb ik

een afspraak gemaakt bij de haptotherapeut. Na een uur therapie kwam ik buiten en stond ik heel verbaasd te kijken naar mijn voeten. Hé, dacht ik, ik voel mijn voeten weer! Ik heb heel traag twee rondjes gelopen. Gewoon om te voelen dat ik echt op twee voeten liep, dat ze mij droegen. Ik had ze weer gevonden en daardoor ook de grond onder mij.

Linda

Als je rouwt kan je weerstand lager zijn, waardoor je vatbaarder bent voor bijvoorbeeld griep of verkoudheid. Het is belangrijk dat je de signalen van je lichaam serieus neemt, gezonde voeding eet en rust. Luister naar wat je lichaam te zeggen heeft, dat is belangrijk. Het gaat zeker niet altijd vanzelf, weer normaal functioneren.

Er zijn veel verschillende vormen om aan de slag te gaan met rouw. Voor iedereen is die rouwweg anders. Belangrijk is dat je de signalen van je lichaam herkent en onderzoekt wat nodig is om met je eigen rouwweg aan de slag te gaan. Als mensen vastlopen in fysieke klachten, kan het helpen om hulp te zoeken. Er is een verscheidenheid aan mogelijkheden en hulp. Denk bijvoorbeeld aan een vorm van lichaamsgerichte therapie. Er zijn verschillende therapeuten die zich daarmee bezighouden, zoals een haptotherapeut. Die is gericht op de verbinding tussen lichaam en geest en probeert die verbinding te verstevigen via gesprekken én lichamelijke aanrakingen. Een masseur met expertise in rouw heeft primair aandacht voor het verstarde lijf en zal specifiek aandacht hebben voor de signalen die het lichaam afgeeft. Belangrijk is dat je luistert naar je hart en aan de hand daarvan bepaalt wat nodig is of kan helpen.

Ik kreeg enorme pijn in mijn kaken. Ik zat mijn gevoelens letterlijk te verbijten en doordat ik er niets mee deed, ontstond er een verkramping in mijn gezicht en nek. In eerste instantie ging ik naar de tandarts, maar het bleek geen kiespijn te zijn. Het was pijn van de spanning en stress die ik in mijn lijf voelde. Hoe kwam ik daarachter? Ik zocht een masseur en kwam in aanraking met iemand die zelf ook rouw had meegemaakt. Ze luisterde naar wat ik vertelde en vroeg waarom ik mijn kiezen op elkaar zette. Nou, daar kwam mijn jeugd om de hoek kijken. Als kind had ik niet echt geleerd mijzelf te uiten en dat kwam in deze rouwsituatie aan het licht.

Monique

Ondanks alle verschillende manieren van ondersteuning die beschikbaar zijn, is het belangrijk om te blijven beseffen dat je nooit meer hetzelfde zult zijn als voor het verlies. Dit verlies dat je doormaakt en het verdriet dat erbij komt, tekenen je. Ze veranderen je. Het rouwproces is ook een periode van wennen aan het verlies en het een plek leren geven. Je zult moeten leren mee te bewegen met al die veranderingen in je leven.

Ik vond afleiding in de natuur, dus vaak ging ik wandelen. Als ik me alleen en tot-niets-in-staat voelde, maakte ik een afspraak bij de masseur, vaak à la minute, bij een saunagelegenheid. Ook heb ik een paar sessies bij de haptonoom gedaan. Elke fysieke ervaring had zijn eigen voordelen.

John



Reflectievragen

1. Welke fysieke klachten uit het genoemde rijtje herken jij?
2. Welke fysieke klachten heb jij nog meer, anders dan die hierboven genoemd worden?
3. Wat heb je tot nu toe ondernomen om met je fysieke klachten aan de slag te gaan?
4. Bij wie zou je hulp kunnen vragen als je daar behoefte aan hebt? Voor wat? En wat heb je nodig om dat ook te gaan doen?

Het komt in golven...

De leegte is permanent, maar in het verdriet zit
geen herkenbaar patroon. Het komt en het gaat.

A.J. Dungo, *In Golven*