

## Door leven zonder je man – Doorleven van rouw

Is dit waar jij voor gesteld staat? Dan weet je: “Wat een klus!”

Je had je leven zo anders bedacht en plotseling komt daar een eind aan. Een slopende ziekte die alle leven letterlijk opslurpt of een onverwachte plotselinge dood zet een streep door je verwachte toekomst. Je levenspartner, je vriend, je geliefde, je ‘collega’ ouder is van je weggerukt en dat zet ook een streep dwars door je hart.

Als je dit hebt meegemaakt dan weet je hoe het voelt; alsof je in een andere dimensie terecht gekomen bent. Het leven om je heen gaat gewoon door maar in jou staat het leven stil.

Zoveel verschillende mensen zoveel verschillende manieren om verlies en rouw te ervaren. Rouwen is het natuurlijke proces dat volgt op los moeten laten, afscheid moeten nemen van wat je lief is.

Iedere vrouw is anders, iedere vrouw heeft haar eigen verhaal, een eigen geschiedenis, een eigen leefsituatie. Geen kinderen, zwanger, kleine kinderen, puberkinderen, wel of geen fijne vrienden of familie om haar heen. Het maakt allemaal uit in hoe je de nieuwe werkelijkheid in je leven aanvaart en je weg ermee vindt en...? Op een ander niveau maakt het helemaal niets uit want gemis is gemis, verdriet is verdriet, bang of boos is bang of boos en moe, zo moe en er helemaal zat van... en dan nog die eindeloze lijst met onzekerheden. Doe ik het goed? Hoe moet het met mijn huis? De opvoeding? Het verdriet van mijn kinderen? Mijn schoonfamilie? Mijn lijf? Wat als je niet meer uit bed wilt komen of juist bij de beste vriend van je man het bed wilt induiken?

Meningen van hoe het hoort en moet of niet moet, ze spoken door je heen. Vaak komen daar nog, meningen van anderen en goed bedoelde onzin adviezen bij.

“Je moet het een plekje geven.”...?... Welke boekenplank dan?

“ Gelukkig heb je de kinderen nog?” ...?... Wat moet je daar nou mee? Gelukkig voelt heel anders. Kortom, je hebt ook te maken met de mensen om je heen die in het beste geval in machteloze liefde toekijken hoe slecht jij het hebt en niets liever willen dan dat ze iets kunnen zeggen of doen zodat jij je beter gaat voelen. Maar dat is er niet.

Waarschijnlijk maak je mee dat de mensen die gewoon naast je verdriet kunnen blijven staan het fijnste en troostrijkste gezelschap is.

De weg die je gaat kent verschillende fases. In de eerste plaats moet je ‘gewoon’ **overleven**. De pijn is te groot om te voelen. Je doet wat je moet doen, er lijken geen keuzes meer te zijn. Leven is gelijk aan overleven geworden en andersom. Dan langzaamaan wordt je duidelijk wat er nou eigenlijk gebeurd is en wat dat betekent voor jou, je kinderen en je leven. De omvang ervan dringt dieper tot je door en wat voor ‘altijd’ betekent gaat echt binnen komen. Je hebt het dan, zo mogelijk, nog meer te **verduren**. Hoe lang dat duurt en welke hoeken, gaten en dalen je allemaal te zien krijgt of hoe uitzichtloos het juist allemaal is en hoelang dat zo blijft is geen draaiboek voor. Het is zo en het duurt. En dan op een gegeven moment voel je; ik keer me om, ik wil weer naar het leven toe. De andere kant op.

Je (her)vindt je **kracht**, je kwaliteiten, je zoekt naar nieuwe wegen, je voelt **levenslust** en **verwarring**. Je gaat heen en weer. Stap vooruit 2 stappen terug of anders om.

Je **leven** weer **opbouwen**, van overleven naar leven gaan en je grote verlies stapje voor stapje tot je nemen, aanvaarden en een onderdeel van jou en je eigen levensverhaal laten worden is een werkelijkheid die voortaan bij jouw leven hoort en je op verschillende niveaus steeds weer tegenkomt.

Rouw is onzichtbaar. Over je man of je gevoelens willen praten, luchtig of juist heel intens, ze zicht en hoorbaar willen maken is goed en menselijk... ook na jaren. De dood duurt een levenlang.

Aandacht, herkenning en erkenning! Zoek het op, ontvang het! Ik wens het je toe!

Als ik je dan toch iets mee mag geven:

“Je kunt rouwen niet verkeerd doen, het is zoals het is. Misschien heb je hulp of iets extra’s nodig, dat kan en mag maar vergeet niet... JE DOET HET GOED!”