

ROUW bij OUDEREN

Inleiding:

Bejaarden zijn een vergeten groep van rouwenden. Als een volwassene sterft, gaat bijna alle aandacht naar de achtergebleven partner en naar de kinderen.

De meeste mensen zijn ervan overtuigd dat de rouw bij ouderen iets vanzelfsprekend is, iets dat in ieder geval deel uitmaakt van het ouder worden. Daardoor krijgt deze weinig of geen aandacht bij het rouwproces.

Weinigen denken aan en maken tijd voor de bejaarde moeder en vader, die, in de overleden volwassene nog altijd hun kind verliezen.

Bejaarden zitten veelal in een voortdurend rouwproces, maar dat wil nog niet zeggen dat zij niet intens rouwen. Rouwende bejaarden kunnen eveneens in een kwetsbare situatie terechtkomen bij het overlijden van een dierbare. Gezien hun leeftijd en hun ervaring hebben zij al veel verliezen meegemaakt. Dikwijls hebben zij hun gezondheid verloren waardoor zij vaker onderhevig zijn aan ziekte en aanverwante ouderdomsverschijnselen. Zij worden ook meer afhankelijk van derden. Dat is nu echter een natuurlijk gebeuren. Het is soms moeilijk dit spontaan te kunnen aanvaarden.

WELK VERLIES?

Sommige bejaarden kunnen niet meer alleen wonen. Het huis is te groot waardoor zij een aangepaste woonruimte moeten zoeken. Zo verliezen zij hun vertrouwde omgeving.

Zij verliezen hun actieve werk als gepensioneerd zijn. Zij verliezen hun kinderen omdat die trouwen of graag alleen gaan leven. Zij verliezen hun jeugd, hun soepelheid en beweeglijkheid.

Als zij hun partner verliezen, komt dat heel hard aan. De aanpassing aan het verlies zijn in de eerste maanden het moeilijkst, ook als het eigenlijke rouwproces soms jaren na het overlijden begint. De eenzaamheid weegt immers zwaar. Als de kinderen, als de familieleden, als de

vrienden je komen bezoeken is dat een moment van vreugde. Helaas kunnen zij niet blijven want elk heeft zijn eigen bezigheden en deze roepen hen naar huis terug. Als ze weg zijn verval je terug in de eenzaamheid en leegte.

WAT VERANDERT ER?

Het verlies van de partner verplicht je de dagelijkse taken, die de ander deed, zelf te doen in de mate van het mogelijke. Je mist de vaardigheid die zij of hij had. Soms kan je wel iets leren, maar voor het zware werk of het fijne werk moet je gaan beroep doen op iemand anders. Daardoor besef je nog meer hoe afhankelijk je van anderen bent en dat is soms moeilijk te slikken.

Weduwen blijken zich sneller aan te herpakken dan weduwnaars. Algemeen gezien herstelt een kwart van weduwen en weduwnaars zich na een periode van 3 tot 5 jaar. De helft van hen gaat redelijk goed en heeft het weduwschap op een redelijke wijze aanvaard terwijl het laatste kwart, zelfs na 5 jaar rouwen, het heel moeilijk blijft hebben.

Zij ervaren het leven als iets zeer negatief. Het zijn ook zij die het meest klagen en de indruk geven dat het alle weduwen en weduwnaars slecht vergaat. Zij vinden het moeilijk iets anders te ondernemen of zich te investeren in nieuwe relaties.

Weduwnaars gaat het minder goed voor de wind. Het is de reden waarom er zoveel zelfdodingen zijn bij weduwnaars vooral in de leeftijdsgroep boven de 75 jaar.

WAT BELEMMERT HET ROUWPROCES?

Relationele obstakels

1. Het gemis van de partner.

Samen zijn oud geworden. Samen hebben ze alle klief en leed gedeeld in wederkerigheid en dan is ineens je toehoorder er niet meer. Het gemeenschappelijke is afgebroken; Je moet nu zonder die dagelijkse hulp verder.

2. Relatie met de kinderen.

Door de dood van de partner wordt het oorspronkelijke gezin ontbonden. Niet alle verwachtingen kunnen in gelost worden omdat de

kinderen niet over de nodige middelen en tijd beschikken om eraan te voldoen. Echter teveel aandacht geven en krijgen kan eventueel als verstikkend overkomen.

Een goede leefregel is nooit iets doen wat de oudere zelf kan doen.

Je mag ook niet denken dat je alles zelf kan doen, vraag hulp indien het nodig acht of zelf niet meer aankan.

3. De familie.

Overlijden veroorzaakt niet zelden ruzies binnen de familie vooral over erfeniszaken.

4. Nieuwe relaties.

Te vroeg met nieuwe relaties beginnen omdat je niet alleen kan zijn, omdat je het financieel moeilijk hebt, is meestal gedoemd tot mislukken. Een "kopie" zoeken of vinden van de vroegere partner is uiteraard een illusie. Te snel een nieuwe partner nemen kan de kinderen irriteren.

Ouderen hebben tijd nodig om voldoende afscheid te nemen van de overleden partner.

5. Spirituele beschouwingen.

Er is dikwijls een groot verlangen om de overleden partner te gaan vervoegen.

Het besef van de eigen naderende dood doet hen overgaan in vormen berusting of verwerping. Het doet hun nadenken over het verdere leven of ze gaan zich geestelijk afsluiten.

Sociale obstakels

1. Sociale afzondering.

2. De oudere wiens partner overlijdt is in vele gevallen gepensioneerd en heeft dus geen sociale band meer. De kennissenkring dunt uit. Hoewel er seniorenclubs en andere verenigingen voor ouderen bestaan ontstaat menigmaal een gevoel van isolement.

3. Doodzwijgen.

Het onderwerp dood is voor vele mensen in onze huidige maatschappij taboe. Je wilt over de dood praten maar het kan niet omdat de meeste zelf schrik hebben van de dood. Sommige zijn bijgelovig

wat aanleiding geeft tot en nog groter gevoel van angst en afkeer. Je wilt de andere niet tot last zijn en dus zwijgt je maar liever.

Praktische obstakels

1. Wonen.
2. Na het overlijden wenst je meestal te blijven in de vertrouwde omgeving, vooral je nog goed te been bent. Er zijn praktische bezwaren zoals de huur wordt te duur, het huis is te groot, de erfgenamen willen het huis verkopen, enz. Soms wil je weg omdat aan het huis teveel emotionele herinneringen vast zitten.
3. Gehandicapt of ziek zijn. Ouderdomverschijnselen. Afhankelijk zijn van de zorg door anderen, zowel afhangen van de hulp van kinderen als van hulpverleners. Er is ook het verouderingsproces dat niet mag worden onderschat.
4. Financiële en administratieve problemen moeten geregeld worden. Met een beetje hulp wordt dat rij snel geregeld. Soms wordt misbruik gepleegd van de goedgelovigheid van de overblijvende oudere omdat zij of hij geen ervaring heeft met geldzaken. Meestal willen ouderen het bij hetzelfde laten.

LOSLATEN OF AANVAARDEN?

Ouderen lezen de overlijdensberichten aandachtiger en gaan vaak naar begrafenissen. Het lijkt een manier om het doodgaan voor te bereiden waardoor het sterven aanvaardbaarder wordt. Je hoort zeggen 'als ik er nog ben'. Het is manier van bezig zijn in woord en daad met verlies en heengaan.

Hoe ouder, hoe gemakkelijker het verlies kan aanvaard worden. Hier moet echter een onderscheid gemaakt worden of men al dan niet een gelukkig samenleven heeft gehad. De een overlevende zal zich erg eenzaam voelen en regelmatig schreien terwijl de ander geduldig en berustend op de dood wacht om zijn dierbare te vervoegen.

HET VERLIES VAN EEN KIND.

Als een kind sterft, is dat het ergste verlies in onze maatschappij. Als je 90 jaar bent en je verliest een kind van 60 jaar is dat geen verlies van een volwassene maar blijft dat het verlies van een kind! Een volwassen kind verliezen geeft ouders een scherp overlevingsschuldgevoel. Zij zien niet in waarom zij het kind overleven, het kind behoort verder te leven, niet zij. Als het kind instond voor hun behoeften is dat verlies dubbel zo groot. En als het kind hun eigen ideaal vervulde is het verlies een zeer zware slag die men soms moeilijk te boven kan komen.

HET VERLIES VAN KLEINKINDEREN EN ACHTERKLEINKINDEREN: GROOTOUDERS EN OVERGROOTOUDERS ALS VERGETEN ROUWENDEN.

Het merendeel van de ouderen hebben een of meer kleinkinderen en zelf achterkleinkinderen. In hun kleinkinderen en achterkleinkinderen doorleven zij het symbool van eeuwigheid, hetzij in hun familienaam en status, hetzij in het doorgeven van hun genen aan de toekomstige generaties.

Het verlies van kleinkinderen en achterkleinkinderen is een meervoudig proces: het verdriet van het verlies van het achterkleinkind, het verdriet van het kleinkind, het verdriet van hun eigen kind, hun eigen verdriet, ...

Grootouders staan vaak alleen met hun verdriet. Om hen te 'sparen' worden zij dikwijls laattijdig ingelicht. Zij voelen zich opzij gezet. De dood van kleinkinderen is voor iets schokkend omdat zij scherp het tegennatuurlijke karakter ervan aanvoelen.

Ouder besteden in de eerste plaats al hun aandacht aan het eigen kind. Bij miskraam, doodgeboorte of kort na de geboorte gestorven kleinkinderen worden grootouders "vergeten". Voor hen blijft dat ook pijnlijke ervaring. Wij onderschatten teveel het leed en het verdriet dat dit bij hen veroorzaakt. Het is vaak stil en in zichzelf gekeerde rouw.

Het verlies van een baby, doodgeboren of kort na de geboorte, is het verlies van een kleinkind waarmee de grootouders minder verbonden zijn dan de ouders. Dit wil echter niet zeggen dat de grootouders geen verdriet hebben: integendeel zij hebben dubbel verdriet enerzijds om het verlies van hun kleinkind en anderzijds leven ze mee in het verdriet van hun eigen kind. Ze willen troosten maar gebruiken soms woorden met een omgekeerd effect. Dat komt omdat het verdriet van grootouders anders is en daarom wordt het niet opgemerkt of verkeerd begrepen.

Grootouders kunnen ook een grote steun zijn in het rouwproces. Hun ervaringen zijn dikwijls belangrijker dan om 't even welk boek. En slotte staan de meeste grootouders nog dicht bij hun kinderen. Zij moeten wel beseffen dat de kinderen die het oudernest hebben verlaten met hun eigen vleugels willen vliegen, ook in hun verdriet.

BETROKKENHEID

Grootouders worden niet meer zo nabij betrokken bij het overlijden van getrouwde kinderen. De begrafenis wordt meestal buiten hen geregeld door de overblijvende partner. Zij worden wel vermeld op het overlijdensbericht. Van bejaarden wordt ook verwacht dat zij de rouwenden steunen maar bij wie kunnen zij terecht?

Als een getrouwd kind sterft, stel zich ook de relatie met de schoonfamilie. En als de schoondochter of schoonzoon hertrouwt, wat zal er dan gebeuren? Zullen zij nog betrokken worden bij de opvoeding van hun kleinkinderen, zullen ze hen nog regelmatig zien? De dreiging dat de band met de kleinkinderen wordt doorgesneden is zeer reëel. Soms moet een rechter beslissen over het bezoekrechten van de grootouders.

Het kan dat de nieuwe partner het niet prettig vindt herinnerd te worden aan de overledene. Hoewel rouwen een individuele verwerking is, deelt men graag zijn gevoelens over zijn verleden en het daarmee gepaard gaande verdriet.

ZINGEVING – ZINSBELEVING

De leegte en de eenzaamheid laten zich even scherp voelen in de tijd. Er is niets meer, men is zijn dierbare voorgoed kwijt, voorgoed verloren in deze wereld.

Daarmee raken wij een van de belangrijkste problemen aan van de rouwverwerking bij ouderen en bejaarden. Stilaan brokkelt de hen bekende en vertrouwde omgeving af. Daarbij komen de vragen: " Wat heeft het voor zin verder te leven?", "Wat levert mij leven mij nog op?", "Voor wie moet ik hier nog zijn?"

Verwerken betekent een nieuwe start nemen, een start om wat te doen? Is het niet beter te berusten in eenzaamheid? Bij wie moet aankloppen met mijn verdriet? Iedereen is zo druk bezig met zijn leven. Ik kan niet bij mijn kinderen of schoonkinderen gaan, zij hebben al zelf genoeg met hun leed, ik wil hen niet nog meer belasten. Bij vrienden of vriendinnen gaan om te horen zeggen: treur je nog?

Verdriet heeft warmte nodig, de warmte van het meedogen, het meeleven van mensen die dicht bij jou staan. Een stille aanwezigheid doet soms wonderen. Maar mensen hebben, oh, zo weinig tijd.

Hoe ouder je wordt, hoe meer je alleen komt te staan. Mijn moeder zei: "Ik ben de laatste van mijn generatie en mijn vrienden en vriendinnen met wie ik een leeftijdsband had, zijn mij reeds voorgegaan. Straks moeten jullie verder zonder mij."

Na haar 80 jaar beseftte ze de sociale leegte die rond haar was ontstaan. Natuurlijk brachten wij haar regelmatig een bezoek maar na het bezoek was zij weer alleen.

Dagelijks kwam een oudere buurvrouw een babbeltje slaan of kijken of ze iets nodig had. Tussendoor kwam ook nog eens een kleinkind goedendag zeggen, tussendoor was er steeds die leegte en dat alleen zijn. Zo waren de laatste jaren van haar leven. Had zij geschikt in deze toestand of toonde ze alleen maar dat ze aanvaard had?

DE ZACHTE LEUGEN

Een ander belangrijk punt is de zachte leugen, de leugen om bestwil of uit angst. Het verdoezelen van werkelijkheid doet hen pijn. Zij hebben een soort innerlijk voelen en weten dat hen haarfijn zegt wanneer hen voorgelogen wordt. Om de lieve vrede te bewaren zwijgen zij dan ook wijselijk.

Als zij stervende zijn, zegt hun de waarheid. Zij voelen zeer goed aan dat hun laatste momenten er aankomen.

Zeg hun de waarheid over wat er in hun omgeving gebeurt. Zeg het zacht zodat zij kunnen meeleven.

Niet iedereen is voldoende taalvaardig, luisteren in stilte en eventueel doelgericht vragen stellen om hen toe te laten in alle sereniteit tot zichzelf te laten komen. Stervenden en de rouwenden zijn soms zo intens bezig met wat in hen omgaat, zijn soms zo kwetsbaar dat ze de moed niet hebben om te zeggen: "hou toch eens op met dat gezaag", "lieg niet zo, ik weet beter", "stop met dat platte gepraat rond jullie eigen zaken", ik ben hier ook nog!

Ik ben de stervende, ik ben de rouwende, zeg mij de waarheid en vraag hoe ik mij daarmee voel.

Lichaamstaal is hier zeer belangrijk. Meer dan woorden drukt het lichaam een benarde en hopeloze toestand uit. Kijk aandachtig naar de gelaatsuitdrukking, naar de lichaamshouding. Leer die goed in te schatten want lichaamstaal liegt nooit!

OVERMATIGE AFHANKELIJKHEID MET DE OVERLEDENE

Hoe groter de afhankelijkheid is van ouderen tegenover diegene die hen dierbaar was en hem meestal intens verzorgt heeft hoe groter de geestelijke instorting kan zijn. Het kan aan hen aan innerlijke kracht ontbreken om er weer bovenop te komen. Doorgaans hebben de nabestaanden weinig zelfvertrouwen en eigenwaarde. De overledenen bood hen veiligheid en zekerheid. Pas als ze iemand anders hebben gevonden hervinden zij dat gevoel van zelfvertrouwen en zekerheid.

In vele gevallen zijn de dochter en de zoon het 'slachtoffer' Die ervaren deze situatie als verstikkend maar ze kunnen er moeilijk een einde aan stellen. Het zijn hun ouders ze willen zichzelf geen schuldgevoel aanmeten!

TER OVERWEGING

In rouw hebben we elkaar nodig. Leed alleen verwerken kan vastlopen in wanhoop. Met onze vragen moeten we toch ergens terecht kunnen anders worden we gek, gek van verdriet. Iemand hebben die naar je kan luisteren en die aanwezig is in jou verdriet, is een essentiële behoefte van ieder mens. Het gemis aan sociale steun in deze bijzondere fase van het leven geeft in ieder geval problemen. Mannen lopen daarbij een groter risico dan vrouwen. Het zelfdodingcijfer is hoger bij oudere mannen dan bij vrouwen in de dezelfde leeftijdscategorie.

Het huidig maatschappelijke leven loopt zo hard van stapel dat ieder tijd te kort schijnt te hebben. Het voornaamste, namelijk het menselijke contact wordt voorbijgelopen. Nu is bijna alles een vluggertje. De dood doet ons stilstaan, helaas maar eventjes niet meer tenzij ...

Het samenvallen van al dat verdriet geeft ons toch een andere kijk op het leed en de pijn die ermee gepaard gaat. Als oudere de som van die ervaringen uitdrukt, gebeurt dat dikwijls in een veranderde taal die wij op het eerste zicht niet altijd snappen.

Verdriet is niet iets dat vlug kan vergeten worden. Verdriet kan slijten maar niet verdwijnen. Hoe ouder je wordt, hoe langer het verdriet met jou meesleept en hoe meer het verdriet zich opstapelt.

Laten we dat indachtig zijn.

Guy Vander Linden
22.12.2006