



Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

Omgaan met dood en sterven

Als je jong bent ben je vaak druk bezig met het leven zelf. School, vrienden, familie en toekomst strijden om aandacht. Je denkt na over je werkzame leven na je opleiding, je zoekt wat het beste bij je past, welke richting je op wilt.

Denken over je toekomst hoort bij het jonge leven. Maar bij toekomst hoort ook sterven.

We weten allemaal dat we een keer aan de beurt zijn, dat ons leven eindig is. Maar nadenken over dat einde vinden veel mensen eng, alsof je daarmee het onheil over je uitroept.

We besteden heel veel voorbereiding aan het nieuwe leven, lezen alles over zwangerschap en bevalling, over opgroeien maar het logische vervolg, de dood, slaan we over. Voor niets krijgen we zoveel voorbereidingstijd als voor de dood maar liever denken we aan andere dingen.

In veel gezinnen is praten over de dood dan ook niet gewoon. Praten over de gevoelens die daarbij horen, praten over hoe je het zelf zou willen als je weet dat je einde nadert. Soms komt een overlijden plotseling en ben je onvoorbereid. Soms ook volgt het overlijden op een langer ziekbed en heb je veel tijd om over de naderende dood te praten.

Wat is nou de oorzaak van onze angst om over de dood te praten? Waarom stellen we dit steeds uit, willen we dit niet?

Als ik het bij mijzelf naga dan merk ik vooral angst voor het verdriet dat er bij hoort. Verdriet als je moet vertellen dat je doodgaat, angst voor het verdriet van je kinderen, je partner, je vrienden. Verdriet dat je niet weg kunt nemen voor de ander. Verdriet om het verdriet.

Vaak kiest men er dan maar voor om er niet over te praten, dan komt al dat verdriet ook niet naar boven. Men is bang dat het verdriet zal overspoelen, dat de angst gaat overheersen.

Wie er niet over praat kiest echter voor de eenzaamheid, zowel voor jezelf als voor de ander. Want het verdriet hangt in de lucht, je drukt het weg maar het is toch voelbaar tussen de mensen in. Het is als een golf die steeds weer terugspoelt. Je praat er niet over maar bent daardoor allemaal eenzaam in je eigen verdriet, in je eigen pijn.

Door open te praten over dood en sterven leer je dat emoties er bij horen, dat je daar niet van hoeft te schrikken. Je leert ook aan elkaar te vertellen wat iemand voor je betekent, welke rol iemand nu in jouw leven speelt. Je geeft elkaar de gelegenheid om je genegenheid te tonen op het moment dat er nog geen ziekte en dood in je leven speelt. Dood en sterven wordt daarmee een natuurlijk onderdeel van het leven. Je leert ook de pijn en het verdriet te delen als de dood inderdaad dichtbij komt, als wel duidelijk is dat je leven eindigt. Er is een mooi spreekwoord voor: Gedeelde smart is halve smart.



Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

Ik vond een mooie spreuk die de spijker op zijn kop slaat:

Angst voor de dood houd je van het leven af, niet van het sterven

Anke de Jong