

### Routeplanner

Wie ooit wel eens in de bergen geweest is, weet hoe onmetelijk hoog ze zijn en hoe nietig je als mens bent als je aan de voet van de berg staat. Enorme keien die van een afstand wel groot lijken maar als je er naast staat enorm zijn. Al wandelend op die berg besef je dat je een enorme weg moet afleggen voor je boven aan de top bent.

Voor ons is het tegenwoordig makkelijk, je pakt de stoeltjeslift of cabine en laat je in een mum van tijd naar de top vervoeren. Eenmaal boven heb je een prachtig weids uitzicht, je hebt overzicht over de omgeving en vaak staat er een bord waarop staat wat er in de omgeving te zien is. Je hebt de keus of je de makkelijke weg naar beneden neemt met de lift of dat je meer moeite doet en zelf naar beneden loopt.

Wie een dierbare heeft verloren kan datzelfde nietige gevoel ervaren dat hij aan de voet van die onmetelijke berg staat die Rouw heet. Hier geen stoeltjeslift of cabine die je naar de top brengt vanwaar je overzicht hebt over wat gaat komen. Hier geen bord wat kan verklaren wat er allemaal op je af komt of nog gaat gebeuren. Hier is chaos, angst, verdriet en pijn over wat niet meer is en hoe het nu verder moet. Hier zijn alleen maar enorme keien die je de weg versperren, die je het zicht op de toekomst ontnemen en die haast onneembaar lijken.

Mensen die in de rouw zijn hebben vaak het gevoel dat ze niet weten hoe ze verder moeten leven. Waar moet je beginnen als je geen zin hebt om nog op te staan, als het leven voor jou op dat moment geen zin meer heeft. Hoe verplaats je die enorme keien in je leven?

Het zou fijn zijn als je een routeplanner hebt die zegt wat je moet doen en welke kant je op moet. Een routekaart die aangeeft welke wegen er zijn om te nemen, welke sluipteggen je eventueel kan nemen als die ene weg je niet bevalt of te moeilijk is.

Maar helaas, in het Land van Rouw is er geen routeplanner of routekaart. Wel zijn er medeweggebruikers die je een stukje op weg kunnen helpen of medeweggebruikers die de weg ook gegaan zijn en een stukje met je mee kunnen lopen. Het gaan van die weg is voor iedereen weer anders en duurt ook voor iedereen anders. De één heeft al een lang stuk weg afgelopen vóór het overlijden van de dierbare, de ander begint net aan het traject.

Feit is dat je de weg stap voor stap moet afleggen, soms loop je een stuk samen met iemand, soms een stuk alleen. De keien die je tegenkomt op je weg kun je verplaatsen of je kunt er overheen klimmen. De sluipteggen die je tegenkomt kun je nemen of je kunt de gewone weg nemen en door de pijn heen gaan. Je kunt mensen uitnodigen een stukje met je mee te lopen zodat je niet alleen bent.

Zo wordt de berg waar je eens voor stond langzaam beklommen en kom je op een gegeven moment aan de top. Dan zie je welke weg je hebt afgelegd, waar je hebt gelopen en herinner je jezelf weer welke moeite het je gekost heeft.



## Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

---

Enmaal boven heb je weer vrij uitzicht en kun je gaan plannen hoe je weer gaat afdalen en waar je dan naar toe wilt. Dan kun je zelf een routekaart gaan maken voor je nieuwe leven.

Een toepasselijke tekst hierbij:

*“Een berg verplaats je kei voor kei”*

Anke de Jong