

Hoe ga je om met iemand die rouwt? "Wat je zeker niet mag vragen, is hoe het gaat"

Gisteren om 18:04 door gjs



FOTO: AFP

33
shares

Op 1 november trekken weer vele duizenden mensen naar het graf van overleden geliefden om hen te herdenken. Een zware dag voor de nabestaanden, die je steun goed kunnen gebruiken. Maar hoe ga je om met iemand die rouwt? Wat zeg je beter wel en wat net niet? "Vraag je niet af wat je moet zeggen tegen mensen die rouwen", zegt rouwexpert Manu Keirse. "Vraag je af wat zij willen zeggen tegen jou."

Op Allerheiligen en Allerzielen - 1 en 2 november - gaan vele duizenden mensen naar het kerkhof om bloemen te leggen op het graf van mensen die ze voor altijd zullen missen. Het zijn dagen waarop ze de steun van hun familie en vrienden goed kunnen gebruiken, maar niets is moeilijker dan op zulke zware dagen inschatten wat je tegen hen moet zeggen.

Zeg niet "Hoe gaat het"

Eén ding is zeker, zeggen rouwcoach Kathleen Weuts en rouwspecialist Manu Keirse eensgezind: de vraag *Hoe gaat het?* moet je vermijden. "Die mensen zijn iemand geliefd verloren. Natuurlijk gaat het niet goed met hen", zegt Keirse, die het vak 'verdriet' doceerde aan de KU Leuven.

"Ik werd gek van die vraag", zegt Weuts. Zij verloor in 2015 haar elf maanden oude zoontje Lou, en gebruikte die ervaring om rouwcoach te worden. "Het gebeurde vaak dat ik die vraag teruggooide en kordaat duidelijk maakte dat het niet goed ging."

LEES OOK. [Mama die liedje aanvraagt voor overleden zoontje: "Ik stond voor rood licht en dacht, ik ben blij en het mag"](#)

Luister

Je doet er beter aan om te vragen hoe iemand de dag is doorgekomen, of hoe die de voorbije uren beleefd heeft. "Het is belangrijk dat je je niet afvraagt wat je moet gaan zeggen tegen iemand die rouwt", zegt Keirse. "Draai dat om en vraag je af wat die persoon wil zeggen. Luisteren is veel meer waard. Laat die mensen vertellen hoe zij alles ervaren en steun hen."

Waar rouwenden ook niets aan hebben: *Sterkte of Innige deelneming*.

"Dat zijn zulke holle woorden", zegt Weuts. "Het is fijn dat je hoort dat mensen met je inzitten, maar die woorden zeggen niets. Die mensen voelen zich niet sterk en ze moeten dat ook niet zijn. We zeggen dat omdat we het zo aangeleerd hebben of omdat we geen andere handvaten hebben. Maar geloof me: ze hebben er niets aan."



Manu Keirse. FOTO: BART DEWAELE

Keirse raadt ook aan om niet te vragen naar hoe oud de overledene was of dat die toch op een mooie leeftijd geraakt was. "Ze zijn hem kwijt. Daar verandert die leeftijd niets aan."

Wens hen eerder toe dat ze snel vooruit kunnen met hun verdriet en maak hen duidelijk dat je er voor hen bent en dat ze altijd welkom zijn. "Daar hebben ze veel meer aan", aldus Weuts.

Niet alleen beloven

Bij dat laatste is vooral heel belangrijk dat het niet bij beloftes blijft. "Van de 500 mensen die zeggen dat ze zullen langskomen en binnenspringen, zijn er misschien maar 25 die dat effectief doen", zegt Weuts. "Ik heb veel gehad aan mensen die even langskwamen om soep te brengen of koffie te drinken of die een wandeling met me gingen maken."

Communiceer

Het belang van open communicatie is niet te onderschatten. Vraag gerust aan een rouwende hoe die wil dat je tegen hem doet. "Ik heb zelf een handleiding gestuurd naar mijn collega's", zegt Weuts. "Zodat ze wisten dat schouderklopjes en knuffels niet voortdurend moesten. Veel nabestaanden hebben liever dat anderen gewoon tegen hen doen. Als er bijvoorbeeld over kinderen gepraat wordt, vroegen mijn collega's aan mij hoe dat bij mij 'was'. Dat is goed. Het ergste wat je kan doen, is niets zeggen."

Je moet niet bang zijn om opdringerig over te komen, vult rouwspecialist Keirse nog aan. "Of je opdringend bent, hangt af van je houding. Ook hier: je moet mensen niet zeggen hoe ze zich moeten voelen. Geef hen geen raad, maar maak hen duidelijk dat je wil luisteren."

Kalender van verdriet

Keirse houdt een pleidooi voor een verjaardagskalender van verdriet. "Schrijf daarop wie wanneer overleden is en stuur op die dag een kaartje naar de nabestaanden. Zeg dat je aan hen denkt. Mijn kleindochter van 5 sprak me op een dag aan en vroeg naar haar andere opa, die drie jaar eerder overleden was, want de andere kindjes van haar klas hadden allemaal twee opa's. Ze vroeg me om over hem te vertellen, zodat ze opnieuw twee opa's had. Dat vond ik zo sterk."



Kathleen Weuts. FOTO: HANS OTTEN