

Research document

# Een teken van rouw

Een onderzoek over het bespreekbaar maken van rouw en het integreren van verlies in de maatschappij

**Gino Bodt**

Advertising / Social

Willem de Kooning Academie  
Rotterdam, 2020

# Abstract

In onze huidige samenleving is rouw een nog altijd moeilijk te bespreken onderwerp. We zien in de praktijk dat wanneer het er op aan komt mensen vaak niet weten wat ze moeten zeggen en liever op afstand blijven. Daarnaast is onze maatschappij er zo op ingericht dat we ons snel moeten hervatten. De rouwende krijgt dus onvoldoende tijd en aandacht om zijn proces op eigen tempo aan te gaan. Echter, het niet aangaan of het onderdrukken van deze emoties heeft negatieve gevolgen voor het natuurlijke beloop van het rouwproces.

Het doel van dit onderzoeksdocument is om erachter te komen hoe we in Nederland van rouw een minder beladen en ongemakkelijk thema kunnen maken, om zo meer ruimte en aandacht te vinden voor mensen in de rouw.

Uit een uitgevoerd literatuuronderzoek is gebleken dat rouw vroeger vanzelfsprekender was. Er waren meer rituelen rondom de dood die ervoor zorgden dat het individuele verdriet een sociale en maatschappelijke dimensie kreeg en zichtbaar werd in de nabije omgeving.

Aan de hand van een interview met verliescoach en ervaringsdeskundige Hiske Kuilman is onderzocht hoe we het thema rouw vandaag de dag beter kunnen integreren om de rouwende meer te ondersteunen. Ook hieruit blijkt dat betrokkenheid een grote rol speelt. Elkaar een seintje geven, zeggen wat je voelt en het verlies simpelweg benoemen in plaats van er om heen te draaien, maakt dat het verlies in het algemeen erkend wordt en daarmee bestaansrecht krijgt. Rouwen doen we dus niet alleen.

Zichtbaarheid en weten wat de rouwende nodig heeft maken dat we ons comfortabeler voelen en zo beter met de situatie om weten te gaan. Hiermee kunnen we de rouwende de juiste ruimte en aandacht geven. De inzichten die voortgekomen zijn uit de gesprekken in de onderzoeksfase hebben geleid tot een verwisselbaar rouw embleem: 'Een teken van rouw'. Dit geeft de omstanders een signaal af hoe zij de rouwende op dat moment het beste kunnen ondersteunen. Tevens geeft het een aanzet voor een gesprek. Uiteindelijk hoop ik te bereiken dat rouw iets is wat we samen aangaan, want één ding wat dit onderzoek duidelijk maakt is dat we niet alleen kunnen rouwen.

# Inhoudsopgave

Abstract.....	2
Aanleiding.....	4
Focusgebied.....	5
Wat is rouw en hoe uit het zich in onze huidige maatschappij? .....	6
Wat zijn de gevolgen van een niet goed doorlopen rouwproces; hoe is dit van invloed op de rouwende en hoe kan dit voorkomen worden? .....	8
Hoe zat dat vroeger en hoe heeft het taboe rondom de dood zich gevormd? Kan kennis van het verleden leiden naar een beter begrip? .....	10
Wat kunnen we doen om het thema 'rouw' voor zowel omstanders als de rouwende beter bespreekbaar te maken? .....	12
Project.....	15
Conclusie.....	16
Bronnenlijst .....	18
Bijlage overzicht.....	20
<b>1. Referentie projecten .....</b>	<b>21</b>
1.1 Behind Death's Door (2011)   Satijn Panyigay .....	21
1.2 Last Supper (2016)   Emma Miriam Berentsen .....	22
1.3 Wear and Tear (2013)   Marjolein de Groot .....	23
1.4 Nieuw Leven voor de Dood (2016)   Michael van Bergen .....	24
1.5 The Tree (2006)   Sebastian Errazuriz .....	25

# Aanleiding

Afgelopen augustus is het 6 jaar geleden dat mijn moeder is overleden. Een gebeurtenis die nog altijd vers op mijn netvlies staat. Want ik verloor niet alleen mijn moeder, maar besepte ook nog eens dat er iets in mij verloren ging. Iets fundamenteels. Het betekende dat ik mijzelf opnieuw moest zien uit te vinden en daarmee invulling probeer te geven aan een leegte die achterbleef. Een moeilijke opgave, waarin ik te weinig steun ontving. Er was dan wel praktische hulp voor o.a. het regelen van de begrafenis, maar wat ik echt nodig had was de emotionele steun en begeleiding. Alleen die hadden de mensen in mijn omgeving niet paraat. Ik merkte dat als het persoonlijk werd er vaak een gespannen en beladen sfeer omtrent de dood van mijn moeder hing. Mensen wisten als het erop aankwam niet goed hoe ze me de emotionele steun konden bieden. Als er al mensen waren die dit wel boden, merkte ik dat ik die hulp weer afsloeg uit bescherming van de ander. Ik wilde ze niet met mijn 'problemen' opzadelen met als gevolg dat ik in gevecht kwam met mezelf en de verwachtingen van mijn omgeving dat het rouwen nu wel klaar moest zijn. Om de ander te ontzien in zijn/haar ongemak, vermeid ik mijn emoties, waardoor ik er verder vanaf ging staan en het rouwproces niet zijn natuurlijke beloop kon gaan. De emoties zaten er, maar ze konden er niet uit. Het voelde alsof er geen ruimte voor mocht zijn. Dit is kenmerkend voor de Nederlandse cultuur waarin we in de praktijk niet gewend zijn om over dit soort gevoelige onderwerpen te praten.



**Figuur 1.** Bijgestaan door familie, vrienden en kennissen hebben mijn broer (in de auto) en ik onze moeder naar haar laatste rustplaats begeleid.

Ik ben er van overtuigd dat als het thema beter bespreekbaar is en minder beladen, de rouwende zich beter durft te uiten en zijn emoties beter kan doorvoelen. Door te werken aan betere communicatievormen, hoop ik te bereiken dat omstanders beter met andermans verdriet om weten te gaan. Zo kunnen ze de rouwende echt ondersteunen, waardoor diegene een gezond rouwproces kan doorlopen.

**Gino Bodt**

Rotterdam, 2020

## Focusgebied

Rouw is een veel omvattend gebied. Het gaat niet alleen om het verlies van een dierbare, maar elk groot verlies zoals een echtscheiding, ontslag, verplichte verhuizing of het verlies van een been door een amputatie of ongeluk neemt gevoelens van rouw met zich mee (van Deth 2003). Binnen dit onderzoek richt ik mij echter alleen op rouw rond het verlies van een dierbare. De focus ligt daarbij op het taboe en gedragingen die rondom de dood en rouw in Nederland heerst. We zien in de praktijk dat mensen vaak niet weten hoe ze rouwenden kunnen helpen; zijn bang om iets verkeerd te zeggen en blijven dan maar op afstand. Tegelijkertijd vindt de rouwende het zelf vaak ook lastig om gevoelens van rouw kenbaar te maken; uit zelf-bescherming of het gevoel tot last te zijn voor hun omgeving. Dit alles is van invloed op het rouwproces met terugkerende symptomen als gevolg. Meer kennis maakt dan ook volgens emeritus hoogleraar en klinisch psycholoog Manu Keirse dat we ons comfortabeler voelen wanneer het onderwerp ter sprake komt. "Het beste moment om hierover te leren is vóór je het meemaakt" (Keirse 2017, p.6).

Mijn hoofdvraag luidt als volgt:

### **Hoe kunnen we in Nederland van rouw een minder beladen en ongemakkelijk thema maken, om daarmee meer ruimte en aandacht te vinden voor mensen in hun rouwproces?**

Mijn hoofdvraag ga ik beantwoorden aan de hand van vier deelvragen. Bij de eerste deelvraag richt ik mij op het begrip rouw en hoe het zich uit in onze huidige maatschappij. In deelvraag twee beantwoord ik hoe dit van invloed is op de rouwende; wat de gevolgen zijn van een niet goed doorlopen rouwproces en hoe dit voorkomen kan worden. Vervolgens bespreek ik in deelvraag drie de historische context waaruit blijkt hoe men vroeger met de dood en rouw omging. Ook bespreek ik hoe het 'taboe' rondom de dood zich heeft gevormd. Aan de hand van een interview met verliescoach Hiske Kuilman wijd ik tot slot een hoofdstuk aan praktische tips om het thema rouw voor zowel omstanders als de rouwende beter bespreekbaar te maken. Hierin wordt ook gekeken naar rituelen die ondersteunend kunnen zijn bij het rouwproces. Deze bevindingen tezamen dienen als houvast in de gespreksinterventies die ik ontwerp om de connectie tussen theorie en praktijk te maken. De inzichten die hieruit voortkomen, vormen de basis van mijn uiteindelijke project.

*"Loop niet voor me uit, ik zal niet volgen.*

*Loop niet achter me aan, ik zal niet leiden.*

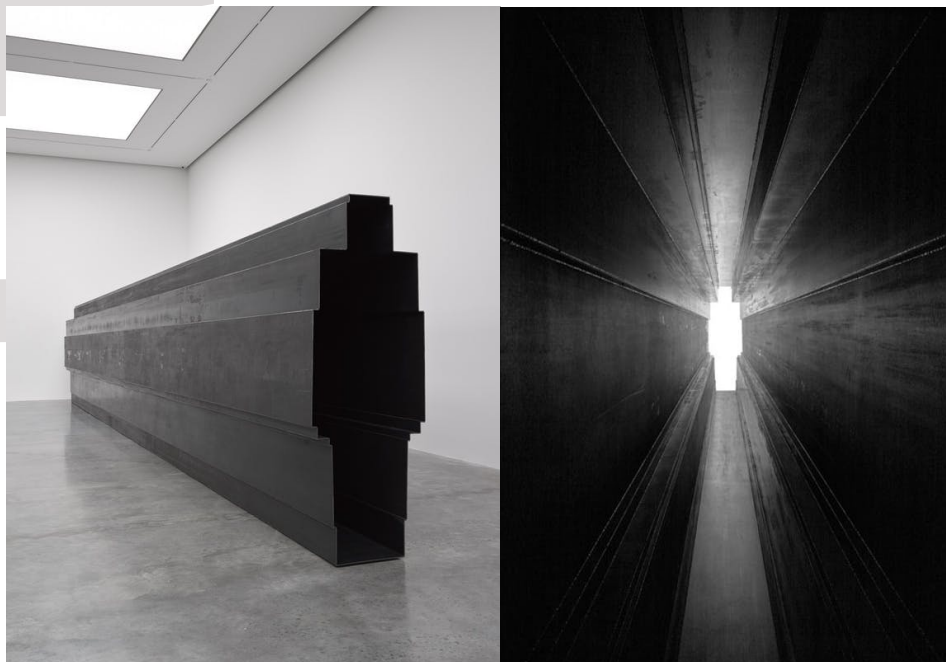
*Loop gewoon naast me en wees mijn vriend." — Albert Camus*

# Wat is rouw en hoe uit het zich in onze huidige maatschappij?

Rouw overkomt ons allemaal. Het is een natuurlijke reactie op een verlies, waarin we beseffen dat de dierbare niet langer met ons is. Dit roept een heel complex aan emoties op; emoties van verdriet, pijn, boosheid en teleurstelling die je liever snel uit de weg wilt gaan. De uitdaging schuilt erin verder te moeten leven zonder de overledene. We kunnen dus stellen dat 'verdriet' een reactie op een verlies is en 'rouw' de wijze waarop we met dat verdriet omgaan (Leader et al. 2011, p.35). In tegenstelling tot het vermoeden is rouw niet als een verkoudheid dat in een verloop van tijd overgaat. Het is noodzakelijk en een blijvend proces, want het zegt namelijk iets over de relatie die men met de persoon heeft. "Rouw is de achterkant van liefde" aldus Keirse (Keirse 2017, p.16). Na het overlijden van een dierbare zal de rouwende manieren moeten vinden om de relatie opnieuw te integreren in het dagelijks leven. Dat is voor iedereen anders, maar wel essentieel. Dit is ook niet iets wat we alleen kunnen, maar juist in samenzijn met anderen. Als we echter kijken naar onze huidige samenleving hoe er met rouw wordt omgegaan zien we een heel ander beeld en staat de rouwende er veelal alleen voor.

**Figuur 2.** Dit 12 meter lange stalen tunnel in de vorm van een mens, weergeeft voor mij het noodzakelijke maar onzekere pad dat een rouwende moet doormaken om weer terug bij zich zelf te kunnen komen. Binnen de tentoonstelling konden bezoekers het betreden. De achterzijde van de tunnel is gesloten, de stalen wanden zijn koud en het is er donker, maar zodra men omdraait om terug te gaan, loop je het licht weer tegemoet.

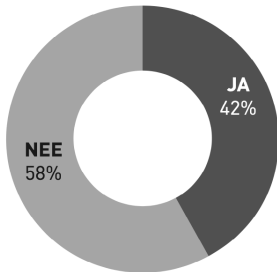
Gormley, Antony.  
"Passage" (2016).



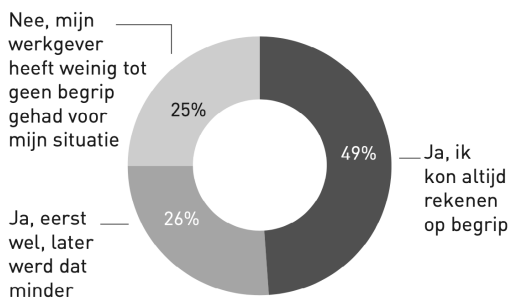
In Nederland is er niet echt een algemene manier om uiting te geven aan iemands verdriet. De overheersende cultuur is er ook met name op gericht om jezelf snel te hervatten en meteen weer door te gaan. "Kop op, zet je schouders eronder!", "Het rouwen moet nu wel afgelopen zijn!" Wie heeft het zichzelf of anderen wel niet horen zeggen?! Hiermee worden onze emoties onderdrukt en zo veel mogelijk buiten beeld gehouden. Het uiten van verdriet

wordt immers gezien als een teken van zwakte en we hebben nou eenmaal grote bewondering voor de sterke nabestaanden die zich op de uitvaart groot weten te houden.

**Vindt u dat u – achteraf gezien – te snel weer aan het werk bent gegaan?**



**Heeft uw werkgever begripvol gereageerd op uw situatie?**



**Figuur 3.** Fragment uit een recente enquête onder 537 leden van vakbond CNV Vakmensen (2019).

Ook het rouwverlof dat op dit moment in Nederland op drie dagen staat geeft het gevoel dat er eigenlijk geen plaats is voor het verdriet. Uit een recente enquête van vakbond CNV Vakmensen onder bijna zeshonderd leden blijkt dat 42% van de rouwende werknemers vonden dat ze na het verlies te snel weer aan het werk zijn gegaan (CNV Vakmensen 2019). Het gevolg was dat de klap later alsnog kwam en een veel langere tijd niet in staat waren om te werken. Daarnaast gaven één op de vier werknemers aan dat de werkgever weinig tot geen begrip heeft getoond voor de situatie, terwijl begrip en aandacht er juist voor kunnen zorgen dat mensen minder snel uitvallen.

Andere factoren die bijdragen aan het taboe rond de dood zijn een gebrek aan kennis en het feit dat we vaak woorden tekort komen. In 'Grief works' (2017) schrijft de Amerikaanse rouwdeskundige Julia Samuel dat het "...beangstigend is en eigenlijk ook vreemd dat wij, of de meesten van ons, vaak geen woorden kunnen vinden voor het verlies. Die zwijgzzaamheid houdt onze onwetendheid in stand, waardoor we niet in staat zijn

om adequaat te reageren op ons eigen verdriet en op dat van anderen" (Samuel et al. 2017). Ze vervolgt dat we er dan ook moeite mee hebben als nabestaanden hun pijn laten zien, maar erkent dat we in onze huidige maatschappij ook geen goede manieren hebben om met de dood en het verlies om te gaan. Waar het meestal misgaat, is dat we snel de neiging hebben om iemands pijn te willen verhelpen, door dingen te zeggen als 'De tijd heelt alle wonden' of: 'Gelukkig is zijn/haar lijden nu voorbij', waarbij we totaal voorbij gaan aan wat de rouwende voelt. De consequentie is dat mensen op zichzelf zijn aangewezen en alleen staan in hun verdriet (idem 2017).

Rouwtherapeute Riet Fiddelaers benoemt in een interview dat er een soort plicht tot geluk heerst waardoor we geen tijd en aandacht hebben voor rouw en bijbehorend verdriet. "We denken ook dat we alles in de hand hebben. Totdat er dingen gebeuren die onbeheersbaar zijn. Daar kunnen we heel slecht tegen" (Pumfrey 2009).

Volgens Keirse begint die drang tot controle al bij het begrip 'rouwverwerking'. In zijn herziende boek 'Rouw en Verlies' (2017) legt hij uit dat de term verkeerde connotaties oproept. Het impliceert namelijk dat iets voorbij is, wat een vertekend beeld geeft op het verlies. Je kan het simpelweg alleen overleven mits je het de juiste aandacht en zorg geeft (Keirse 2017, p. 13).

# Wat zijn de gevolgen van een niet goed doorlopen rouwproces; hoe is dit van invloed op de rouwende en hoe kan dit voorkomen worden?

Over het algemeen is het een natuurlijk verschijnsel dat we pijn uit de weg willen gaan en op zoek gaan naar manieren om ons beter te voelen (Samuel et al. 2017). Iedereen gaat er ook op een andere manier mee om. Sommige onderdrukken het bijvoorbeeld door zich volledig op het werken te richten of gaan veel drinken of zoeken andere verdovende middelen op. Emoties worden hierbij weggedrukt en gedachten en herinneringen aan de overledenen worden zo veel mogelijk weggestopt (van Deth 2009). Op korte termijn kan dit verlichting bieden, maar het langdurig onderdrukken van gevoelens kan gepaard gaan met allerlei lichamelijke en psychische gevolgen, waardoor het op den duur steeds moeilijker wordt om het verlies een plaats te geven. De kans bestaat dat door het negeren ervan het op een later tijdstip in heverige mate terug zal komen in de vorm van terugkerende symptomen, periodiek terugkerende reacties of acute depressies (Brinkgreve 2011).

**Figuur 4.** In de film 'Fathers and Daughters' (2015) zien we hoe een beroemde auteur worstelt weduwnaar en vader te zijn na een zenuwzinking, terwijl, 27 jaar later, zijn volwassen dochter worstelt met verwaarlozende kwesties.

Het verhaal slingert heen en weer tussen twee tijdperiodes en laat ons onderdompelen in de vluchtige emoties van zowel de vader als de dochter die beiden proberen om te gaan met pijn, verlies, vertrouwen en verlatenheid.

"Fathers & Daughters" IMDB (2015).



In het vorige hoofdstuk benoem ik dat er te weinig plek is voor de rouwende. Dit blijkt ook uit de manier hoe huisartsen er mee omgaan. In een interview met Psychologie Magazine (2017) verteld Keirse dat hij wekelijks rouwende mensen tegenkomt die antidepressiva hebben voorgeschreven. Hij verklaart dat het voor huisartsen veel makkelijker is een recept uit te schrijven dan een kwartier naar ze te luisteren. Keirse erkent dat medicijnen soms helpen om te blijven functioneren, maar ze kunnen ook je rouwgevoelens juist meer onderdrukken, waardoor de pijn niet wordt doorleefd, maar toegedekt. Zo komt de uitgestelde rouw soms jaren later alsnog weer boven, vaak naar aanleiding van een nieuwe ingrijpende verlieservaring (Keirse 2017, p.35). Hij veronderstelt als huisartsen meer aandacht zouden



hebben voor het verdriet van patiënten die een dierbare zijn kwijtgeraakt, ze heel wat vastgelopen rouwprocessen kunnen voorkomen. Want het is vaak doordat het verdriet niet wordt gezien of gedeeld, wat maakt dat veel mensen vast komen te zitten in hun verdriet en in een vicieuze cirkel belanden van ontwijken en onderdrukken (Oden 2017).

**Figuur 5.** In een interview met de krant The Daily Telegraph, sprak Prins Harry open over zijn psychische problemen na het verlies van zijn moeder, Princes Diana. Hij was toen 12 jaar oud. Tot zijn 28ste praatte hij er met niemand over, waar hij enorm spijt van hebt en heeft professionele hulp gezocht om de dood van zijn moeder beter een plaats te geven.

Perring, Rebecca. "Prince Harry Admits He 'buried' Feelings over Death of Mother Princess Diana." Express (19 Dec. 2016).



# Hoe zat dat vroeger en hoe heeft het taboe rondom de dood zich gevormd? Kan kennis van het verleden leiden naar een beter begrip?



**Figuur 6.** Naast familieleden of buren die het slechte nieuws kwamen brengen, kon je ook de doodbidder/aanspreker aan de deur krijgen. Geheel gekleed in stemmig zwart met een rouwbrief in zijn hand. Door de komst van modernere communicatiemiddelen verdween het beroep uit het straatbeeld.

“Illustratie van een Amsterdamse Aanspreker” (ca. 1855).

Tot de twintigste eeuw was rouw en verdriet veel meer een onderdeel van het leven dan zoals wij die vandaag de dag kennen. De samenleving van toen kwam rondom een verlies bij elkaar en gaven het verdriet vorm in een reeks maatschappelijke gebruiken en gewoonten (Keirse 2017, p.14). Zo waren er bij een sterfgeval allerlei taken die buurtgenoten op zich namen, waaronder het aanzeggen van het overlijden van huis tot huis, het brengen van een laatste groet aan- en afscheidnemen van de overledene, maar ook het dragen van de overledene naar de kerk. Men plaatste een bronzen kruis voor je huis, waardoor het hele dorp zag dat daar iemand is gestorven. In sommige streken was er zelfs het gebruiken dat de buren geld inzamelden om hiermee een aantal missen te organiseren ter nagedachtenis van de overledene (idem, p.294). Daarnaast droegen nabestaanden het verlies bij zich door o.a. het dragen van rouwkleding, een rouwband om je bovenarm of een rouwruit die op de kleding werd bevestigd. Maar ook binnenshuis waren

tekenen te vinden die het rouwen zicht- en kenbaar maakten, waaronder het drinken van thee uit speciaal rouwservies en ramen die met witte lakens zijn afgedekt (Van Zweden 2012). Deze ‘rituelen’ hadden een belangrijke betekenis, want ze gaven hier niet alleen het individuele verdriet een sociale en maatschappelijke dimensie; ze maakte deze ook zichtbaar in de nabije omgeving. Die publieke herkenning en betrokkenheid zien we nu veel minder.



**Figuur 7.** De (t)rouwdeur, is een gedecoreerde deur in de voorgevel van een West-Friese boerderij. De deur heeft niet de functie van voordeur (brievenbus, deurknop en pad ernaar toe ontbreken) en werd alleen gebruikt tijdens speciale gelegenheden. Het trouwpaar kwam daar binnen en de dode ging daar uit.

“Rouw- En Trouwdeur in Oosterblokker” WestFries Genootschap (1924-2019).



**Figuur 8.** In de 19<sup>e</sup> eeuw werd het mode om tijdens de rouw speciale serviezen te gebruiken. Men gebruikte niet alleen zwart aardewerk, maar ook geperst glas, wat goedkoper was. Een dergelijk servies bestond meestal uit vier of vijf onderdelen: thee en/of koffiepote, melkkan, suikerpot en een spoelkom.

“Rouwserviezen” Tot Zover (z.j.)

Met de vooruitgang van de medische techniek, de toenemende welvaart en het proces van secularisering, maakte ook dat onze houding tegenover de dood in de loop der jaren veranderde (Pumfrey 2009). Thuis sterven kwam steeds minder vaak voor, omdat het voor veel families makkelijker was om de zorg aan de ziekenhuizen over te laten, mede door de verbeteringen in de zorg en hogere levensverwachting. Bovendien werden familiebanden minder hecht en woonden ze verder uit elkaar dan voorheen. Met de steeds drukker wordende levens en individualisering namen mensen daarom ook steeds minder tijd om de zorg van een stervend familielid op zich te nemen. Makkelijker was het om dit aan het ziekenhuis over te laten (Van Zweden 2012).

Ook de twee wereldoorlogen heeft een stempel gedrukt op het rouwproces. Er waren toentertijd zoveel doden gevallen, waardoor het vrijwel onmogelijk werd om te rouwen. De biologische drang om te overleven nam het over; steden en bedrijven moesten herbouwd worden. Bovendien had men al genoeg pijn geleden waardoor iedereen verder wilde met leven en er geen psychologische ruimte voor was. Er werd steeds minder over gesproken met bijkomend gevolg dat rouwen een miskend proces is geworden binnen de samenleving en wordt teruggedrongen binnen de privé sferen. Veel eerdere rouwgebruiken zijn erdoor in onbruik geraakt, wat maakt dat de omgeving tegenwoordig ook niet meer goed weet en leert hoe te anticiperen en mijden daarom het contact (Samuel et al. 2017).

Keirse benoemt dat door het niet erkennen van rouw, het verdriet onder de oppervlakte zal blijven voortbestaan. Helpen is volgens hem dan ook "...vooral erkenning geven aan verlies dat persoonlijk of maatschappelijk niet wordt erkend en het als rouw benoemen" (Keirse 2017, p.204).

# Wat kunnen we doen om het thema ‘rouw’ voor zowel omstanders als de rouwende beter bespreekbaar te maken?

Meer kennis maakt dat we ons comfortabeler voelen wanneer het onderwerp ter sprake komt, aldus Keirse. Voor de rouwende betekent dit dat het kan helpen om de situatie beter te leren te begrijpen, maar het draagt ook bij om er meer te zijn voor andere mensen met verdriet in je omgeving (Keirse 2017, p.15). Zo blijkt ook uit het interview die ik met verliescoach Hiske Kuilman (2019) hebt gevoerd. Ze is zelf ervaringsdeskundige en verloor haar kind Hugo tijdens de bevalling. Het is haar toentertijd opgevallen dat er veel onbegrip was vanuit de omgeving toen haar verlies ter sprake kwam en dat ze zich verschuilden achter het feit dat het een taboe is. Ook merkte ze dat er binnen de opleidingen van de medische zorg heel weinig aandacht was op ‘rouwverwerking’ en dat het niet echt een naam mocht hebben. Vanuit haar praktijk probeert ze dat gat op te vullen. Ze geeft workshops aan hulpverleners en nabestaanden in de geboorte-/kraamzorg over wat je praktisch kunt doen met ouders die met verlies worden geconfronteerd.

Op de vraag hoe we als maatschappij het onderwerp rouw meer bespreekbaar kunnen maken en hoe er meer ruimte en aandacht gevonden kan worden voor de rouwende gaf ze de onderstaande tips. Als we namelijk weten hoe we er mee moeten omgaan, wordt het zelf ook laagdrempeliger om het te bespreken.

## Durven praten

*“Het is de reactie van mensen die niet zo goed weten wat ze moeten zeggen, dat ze er niet naar vragen of over praten, dat maakt het gewoon heel ingewikkeld.” [In haar geval het gebruik aan gezamenlijke herinneringen]*

*“Als een ouder overlijdt kan je herinneringen ophalen en delen, maar bij het missen van een baby dat niet geleefd heeft, is dat kader er niet. Elk gesprek waarin je de bom laat vallen [om over het verlies te hebben], valt letterlijk dood. Dat is de reden dat er momenten zijn dat ik het liever niet benoem. Om de ander te sparen. Niet eens mezelf. Ik heb mijn verhaal al zo vaak verteld dat het voor mijzelf eigenlijk niet meer heftig is.”*

## Het noemen van de naam

*“We denken soms dat je iets beter niet kunt benoemen, maar we vergeten dat de ander er dan mee in een isolement kan komen. Wanneer iets een naam heeft, kan het ook erkenning krijgen en kan er anders mee worden omgegaan. Daarnaast is er zo ook meer de kans dat de pijn en het gemis verweven worden in het dagelijks leven en dat de overledene verbonden blijft met de omgeving.”*

### **Niet te lang om heen draaien en vertellen wat er in je omgaat**

*“Praat met elkaar. [Voor de rouwende] beschrijf wat je voelt. Geef aan wat je nodig hebt van de ander. We denken vaak dat de ander dit wel weet of aan kan voelen, maar helaas werkt het niet zo. Zelf het initiatief nemen kan daarbij moeilijk zijn, maar het kan wel de drempel verlagen voor anderen om er over te hebben.” [Dit geldt uiteraard ook voor de omstanders. Vaak durven zij het verdriet niet rechtstreeks te benoemen en zoeken allemaal kronkelwegen waardoor het alleen maar ongemakkelijker wordt.]*

### **Kijk om naar een ander, geef een seintje en probeer naast de persoon te staan**

*“Rouw is zo iets ongrijpbaars. je kunt het nauwelijks delen. Iedereen verwacht dat alles meteen door gaat en aan het werk gaat. Je hebt geen handleiding, zoals bij een brandwond, omdat het niet zichtbaar is. Het gaat in de eerste plaats over bewustzijn. Blijf in de buurt en verlies elkaar niet uit het oog. De grootste pijn is het van elkaar laten afweten.”*

### **En luister gewoon**

*“We hebben de neiging met allemaal ‘moeilijke’ vragen te komen, maar gewoon luisteren en bereid zijn te horen naar het antwoord, kan al voldoende zijn. Daarnaast hoeft je niet altijd wat te zeggen. Samen zijn in stilte kan ook fijn zijn.”*

Tot slot kunnen rituelen, symbolen en handelingen ook een belangrijke bedrage leveren, wanneer men om woorden verlegen zit. Hiske heeft zelfs lange tijd een button op willen doen om aan te geven dat ze een kind heeft verloren maar wél nog altijd moeder is. Iets wat je van buiten niet ziet zoals bij een gebroken been. Op de sportvelden zijn nog wel enkele tekenen te vinden zoals de minuut stilte en de rouwbanden die collectief gedragen worden als vertegenwoordiger van het verdriet. Dit deed Hiske denken aan de tijd dat ze in Afrika heeft gewoond en waar ze zag dat daar heel anders met de dood werd omgegaan. De ervaring was net zoals op de sportvelden doordat het verlies als een groep werd gedragen. “De rouwzorg is daar veel collectiever en openlijker. Intens verdriet mag gezien worden. In Nederland daarentegen, worden de tranen een beetje weggemoffeld met een zakdoek.” ‘Een westers idee’, zo benoemt ze zelf.

Als we naar een groot land als India kijken, zien we dat de dood daar ook een veel natuurlijke plek heeft. Het Hindoeïsme speelt hier een groter rol in door de andere kijk op de dood dan dat wij in het Westen hebben. Zij zien de dood als de enige zekerheid die je in het leven met je meedraagt en leven met de gemeenschappelijke overtuiging dat de ziel eeuwig blijft voortleven (WieTroostMij, 2015). Hierdoor wordt er in India openlijk over gesproken en is er geen taboe rondom de dood. Dood en leven staan daar veel meer naast elkaar. Voorheen zagen we ook dat in veel landen lange tijd professionele rouwdragers ingehuurd konden worden bij begrafenissen. Zij beweenden en bejammerden hardop het overlijden,

zodat de nabestaanden die dichtbij stonden makkelijker bij hun eigen verdriet konden komen (Leader et al. 2011, p.91). In Ghana zien we dit vandaag de dag nog steeds gebeuren. Dit is een mooi praktijkvoorbeeld van wat de Oostenrijkse Psychoanalytica Melanie Klein in haar essay uit 1940 over de relatie tussen rouw en manische depressie aanhaalt, namelijk dat “de natuur rouwt met de rouwende” of in de suggestie van Leader “...dat we eerder kunnen rouwen als we dat anderen ook zien doen” (idem, p.89). Kortom we hebben andere nodig om naast het delen van onze gevoelens ook invulling te geven aan ons verdriet en er



**Figuur 9.** Een opvallend verschijnsel in de traditionele begrafenis van New Orleans is dat de overleden begeleide wordt door een swingende jazzband. Ze zien het als een viering van het leven van de overledene.

Metro (12 Dec. 2019).

eigen rouwproces ten goede kan komen. Dit wordt door Leader een ‘rouwdialoog’ genoemd. Hij beschrijft hoe dit ons materialen biedt om ons verlies vorm en bovenal bestaansrecht te geven (idem, p.93). In de bijlage staan een aantal referentieprojecten waarin kunstenaars en ontwerpers de verschillende facetten omtrent dood en rouw een vorm bieden.

bestaansrecht aan te geven (idem, p.70). Tegelijkertijd geeft het de ander ook de mogelijkheid om eigen opgekropt verdriet naar boven te laten komen. Dit zien we ook terug in het openbare verdriet rond de dood van prinses Diana in 1997. Deze tranen gingen niet perse over het overlijden van Diana zelf, maar gaf mensen juist de kans om hun eigen verlies te uiten (idem, p.90-91). Rouwen doen we dus niet alleen. Zoals deze voorbeelden laten zien kunnen de verhalen van anderen soms helpen om het eigen verdriet verder op gang te brengen. Kunst kan hierin zo’n zelfde kader bieden; vanuit een gemis, een leegte, chaos en destructie creëren zij een beeld dat onze eigen situatie weerspiegelt. Deze identificatie kan het

## Project

Rouw doen we niet alleen, maar dat is wel wat er in Nederland vaak gebeurt. We hebben middelen nodig om rouw publiekelijk plaats te laten vinden. In mijn project kom ik met gespreksinterventies die als aanknopingspunt dienen om in de onderzoeksfase reacties omtrent rouw uit te lokken en een gesprek op gang te brengen. Deze gespreksinterventies en de inzichten die daaruit voortkwamen zullen in een aparte bijlage worden uitgelicht. Deze vormen de basis van mijn uiteindelijke project om rouw beter bespreekbaar te maken en een meer zichtbare plek in de maatschappij te geven.

'Een teken van rouw' is een verwisselbaar rouw embleem dat het verlies en de behoefte van de rouwende zichtbaar maakt. Door te zien wat de rouwende nodig heeft, geeft het een signaal af over hoe omstanders hen kunnen ondersteunen en wordt de drempel lager om het gesprek aan te gaan.

## Conclusie

Vandaag de dag staat de rouwende er veelal alleen voor. De overheersende cultuur van prestatie en optimalisatie maakt dat zowel de rouwende als de omstanders moeite hebben om met het verlies om te weten gaan. Rouwdeskundigen en psychologen geven daar verschillende antwoorden op. Zo zeggen zij dat het taboe voortkomt uit het gebrek aan kennis en woorden, maar ook uit een heersende plicht tot geluk waardoor rouw en verdriet niet de juiste tijd en aandacht krijgt. We zijn er in onze cultuur dan ook met name op gericht om onszelf snel te hervatten en meteen weer door te gaan. Daarnaast roept het begrip 'rouwverwerking' verkeerde connotaties op, namelijk dat het iets is wat je afrondt terwijl dat niet het geval is; je overleeft het. Ze zijn er over eens dat bij het negeren en langdurig onderdrukken van de emoties de kans bestaat dit tot terugkerende symptomen en/of acute depressies kan leiden. Vastgelopen rouwprocessen kunnen voorkomen worden door meer aandacht voor het individuele verdriet. Het moet gezien, erkend en gedeeld worden.

De historische context laat zien dat rituelen een sociale en maatschappelijke dimensie kunnen hebben, door deze gebruiken zichtbaar te maken in de omgeving. Maar met de komst van de maatschappelijke en economische ontwikkelingen kwam er een andere kijk op de dood en werd er minder openlijk over gesproken.

Het interview met verliescoach en ervaringsdeskundige Hiske Kuilman gaf aan dat simpelweg het benoemen van het verlies het belangrijkste is wat nabestaanden en omstanders kunnen doen om het onderwerp 'rouw' meer bespreekbaar te maken. Op deze manier geeft men bestaansrecht aan het verlies waardoor het meer erkend wordt. Vanuit deze situatie kan er vervolgens ook beter mee worden omgegaan. Daarnaast kan het al helpen om als omstander nabij te zijn en regelmatig een seintje te geven om zo aan de ander te laten weten dat je je om hem bekommert. Dit kan de rouwende helpen om te vertellen en/of te beschrijven wat hij voelt en denkt, maar ook nodig heeft van de ander. Zo ontstaat er een betere onderlinge betrokkenheid, waarbij de rouwende zich gehoord en gezien voelt.

Het belang van open- en betrokkenheid rondom een verlies wordt in diverse landen duidelijk gemaakt door de rituelen die van de dood een collectieve bezigheid maken. Zo maakt ook het publieke rouwbetoon rond de dood van prinses Diana duidelijk hoe open- en betrokkenheid een kader kunnen bieden om het eigen verlies te uiten. Kunst biedt een andere mogelijkheid om door middel van de gebruikte materialen een rouwdialoog tot stand te brengen.

Kortom rouw is geen individualistische daad, maar juist iets is wat je in samenzijn met anderen doet. Anderen helpen ons het verdriet vorm te geven en onze gevoelens te delen. Om het onderwerp minder beladen te maken is het van belang dat we net als vroeger de dood weer een zichtbare plek in onze maatschappij geven in plaats van het weg te moffelen. Daarnaast maakt dat meer kennis over het onderwerp ons comfortabeler doet voelen om met de situatie om te gaan en dat we beter in staat zijn de rouwende te begrijpen én te



ondersteunen. Hierdoor wordt het onderwerp 'rouw' vanzelf toegankelijker en beter bespreekbaar. De inzichten die voortgekomen zijn uit de gesprekken in de onderzoeksfase hebben geleid tot een verwisselbaar rouw embleem: 'Een teken van rouw'. Dit rouw embleem geeft rouw en verlies niet alleen een zichtbare plek in de maatschappij, ook communiceert het de behoefte van de rouwende. Dit geeft de omstanders een signaal af hoe zij de rouwende op dat moment het beste kunnen ondersteunen. Tevens geeft het een aanzet voor een gesprek. Uiteindelijk hoop ik te bereiken dat rouw iets is wat we samen aangaan, want één ding wat dit onderzoek duidelijk maakt is dat we niet alleen kunnen rouwen.

# Bronnenlijst

## Literatuur

van Deth, Ron. "Rouw." Psychopraxis 5.1 (2003): 20-24.

"Taboe Rond de Dood." Begrafenis.Wiki (2019).

[www.begrafenis.wiki/hc/nl/articles/115004560533-Taboe-rond-de-dood](http://www.begrafenis.wiki/hc/nl/articles/115004560533-Taboe-rond-de-dood)

Keirse, Manu. "Helpen bij verlies en verdriet." Lannoo Meulenhoff-Belgium (2017).

Leader, Darian, René-Frank Weijer en Stanneke Wagenaar. "Het nieuwe zwart: rouw, melancholie en depressie. De Bezige Bij (2011).

CNV Vakmensen. "Rouw & Werk: Deel Jouw Ervaring." CNV Vakmensen (27 Dec. 2019) <https://www.cnvvakmensen.nl/themas/rouw-op-het-werk>

CNV Vakmensen. "Uitslag enquête - Rouw op het werk". CNV Vakmensen (2019). PDF. <https://www.cnvvakmensen.nl/-/media/files/enquete-rouw-op-het-werk---cnv-vakmensen.pdf>

Samuel, Julia, Miebeth van Horn en Anne-Marie Vervelde. "Rouwwerk". Uitgeverij Balans, Amsterdam (2017). E-book.

Pumfrey, Justin. "Omgaan met verlies". Psychologie Magazine (2009): p.20. Print.

Brinkgreve, Christien. "Rouwen Moet." Vrij Nederland (2011). [www.vn.nl/rouwen-moet](http://www.vn.nl/rouwen-moet)

Oden, Edwin. "Rouwexpert Manu Keirse: 'Rouw gaat over liefde'" Psychologie Magazine (2017). Web.

van Zweden, Corien. "De kunst van het rouwen". Uitgeverij Fosfor Amsterdam (2012). e-Book.

"Verliescoach Hiske Kuilman" Persoonlijk interview (20 Nov 2019).

"Rouwrituelen in India." Wie Troost Mij? (22 October 2015). [www.wietroostmij.nl/blog/rouwrituelen-india](http://www.wietroostmij.nl/blog/rouwrituelen-india).

## Afbeeldingen

Gormley, Antony. "Passage" (2016). Web. <https://www.uffizi.it/en/events/antony-gormley-essere>

CNV Vakmensen. "Uitslag enquête - Rouw op het werk". CNV Vakmensen (2019). PDF. <https://www.cnvvakmensen.nl/-/media/files/enquete-rouw-op-het-werk---cnv-vakmensen.pdf>

Brussat, Frederic and Mary Ann. "Fathers and Daughters | Film Review", Spirituality and Practice.

[www.spiritualityandpractice.com/films/reviews/view/28221/fathers-and-daughters](http://www.spiritualityandpractice.com/films/reviews/view/28221/fathers-and-daughters).

Langendorff, Geert. "Prins Harry Doorbreekt Stilzwijgen over Dood Diana." AD.NL (25 July 2016).

[www.ad.nl/show/prins-harry-doorbreekt-stilzwijgen-over-dood-diana](http://www.ad.nl/show/prins-harry-doorbreekt-stilzwijgen-over-dood-diana)

Perring, Rebecca. "Prince Harry Admits He 'buried' Feelings over Death of Mother Princess Diana." Express (19 Dec. 2016).

[www.express.co.uk/news/royal/745178/Prince-Harry-death-mother-Princess-Diana-paris-car-crash-buried-feelings](http://www.express.co.uk/news/royal/745178/Prince-Harry-death-mother-Princess-Diana-paris-car-crash-buried-feelings).

"Aanspreker (ca 1850)." Geschiedenis van Zuid-Holland (z.j.)

[www.geschiedenisvanzuidholland.nl/collecties/aanspreker-ca-1850-](http://www.geschiedenisvanzuidholland.nl/collecties/aanspreker-ca-1850-)

"In de Rouw." Zeeuwse Ankers (31 July 2018).

[www.zeeuwseankers.nl/verhaal/in-de-rouw](http://www.zeeuwseankers.nl/verhaal/in-de-rouw).

Broekhuizen-Slot, Volkert Nobel En Ina. "Rouw- En Trouwdeur in Oosterblokker (West-Friesland Toen En Nu" Westfries Genootschap (1924-2019).

[www.westfriesgenootschap.nl/archivering/west-friesland\\_toen\\_en\\_nu/wf\\_ten\\_02\\_26\\_29.php](http://www.westfriesgenootschap.nl/archivering/west-friesland_toen_en_nu/wf_ten_02_26_29.php)

"Top-13 Collectie - Rouwserveizen." Tot Zover (z.j.).

[www.totzover.nl/ontdek-de-dood/top-13-collectie](http://www.totzover.nl/ontdek-de-dood/top-13-collectie)

Edwards, Rosy. "Everything You Need to Know about New Orleans Jazz Funerals." Metro (12 Dec. 2019).

[metro.co.uk/2017/10/08/new-orleans-jazz-funerals-where-life-is-celebrated-through-the-joy-of-music-6965499](http://metro.co.uk/2017/10/08/new-orleans-jazz-funerals-where-life-is-celebrated-through-the-joy-of-music-6965499).

# Bijlage overzicht

1. Referentie projecten.....	21
1.1 Behind Death's Door (2011)   Satijn Panyigay .....	21
1.2 Last Supper (2016)   Emma Miriam Berentsen .....	22
1.3 Wear and Tear (2013)   Marjolein de Groot .....	23
1.4 Nieuw Leven voor de Dood (2016)   Michael van Bergen .....	24
1.5 The Tree (2006)   Sebastian Errazuriz .....	25

# 1. Referentie projecten

## 1.1 Behind Death's Door (2011) | Satijn Panyigay



'Behind Death's Door' toont de ontmanteling van woonruimtes van recentelijk gestorven mensen. Wanneer iemand overlijdt, kun je ervoor kiezen om een bedrijf in te huren dat zijn of haar huis ontruimt. De nabestaanden lieten dan de ontruiming over aan gespecialiseerde bedrijven. Ramen en deuropeningen zijn niet te zien, er is geen contact met de buitenwereld. Alledaagse objecten zijn de laatste resten van een voorbij leven. Het blijvende plek wordt treffend vastgelegd voordat de sporen worden uitgewist en de herinneringen vervagen.

*Panyigay (1988) studeerde fotografie aan de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht. In haar werk probeert ze de schoonheid van de zwaarte vast te leggen.*

Bron: <https://www.satijnpanyigay.nl/behind-deaths-door>

## 1.2 Last Supper (2016) | Emma Miriam Berentsen



'Last Supper' is een theateraal-diner concept ontwikkeld door theatermaker Emma Miriam Berentsen dat de mogelijkheid biedt om in een klein gezelschap de rol van dood en sterfelijkheid in ons leven bespreekbaar te maken. De deelnemers worden gevraagd om hun 'Last Supper' gerecht mee te brengen. Deze gerechten en de aanwezigheid van de deelnemers vormen de basis voor het gesprek. "Als we nog maar één dag te leven hebben, wat zijn de mooie herinneringen die we willen delen? Aan een tafel vol vreemden?"

Het concept is ontstaan na het overlijden van Berentsens moeder. Samen met haar zus kookte ze vlak voor haar moeders dood diens favoriete maaltijd: lasagne met een glaasje cider. Haar moeder genoot niet meer van het eten, maar het ritueel gaf gelegenheid om met z'n drieën haar leven een laatste keer samen te vieren. Ze heeft ontdekt dat de 'Last Supper' niet alleen heeft bijgedragen aan het huidige discours over de dood, maar ook een plek biedt voor mensen om te praten over dit onvermijdelijke, pijnlijke maar toch katholieke levensfenomeen.

*Emma Miriam Berentsen is een in Londen gevestigde performance kunstenaar. Het grootste deel van haar werk is gebaseerd op autobiografisch materiaal en de transformatie van dit materiaal in verschillende vormen van theater, uitvoeringen en installaties.*

Bron: <https://emmaberentsen.nl/the-last-supper/>

### 1.3 Wear and Tear (2013) | Marjolein de Groot

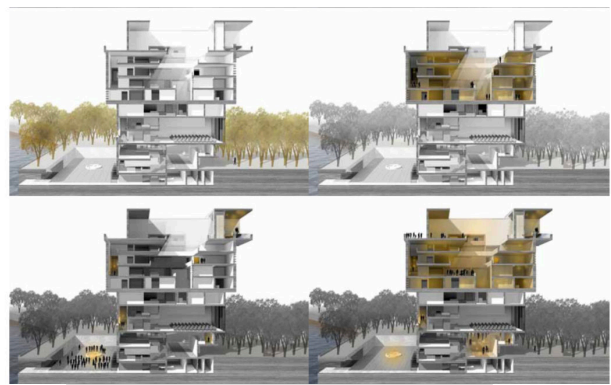
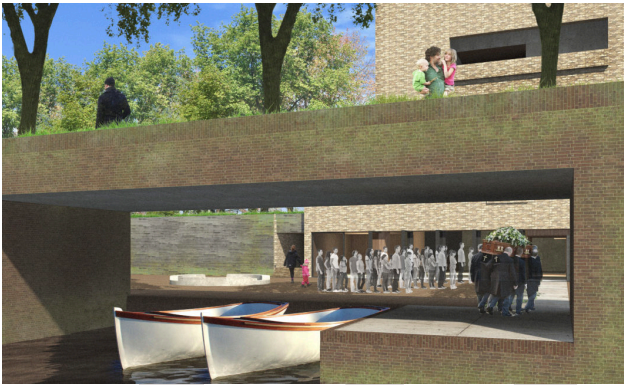


De 'Wear and Tear' armband van ontwerpster Marjolein de Groot, staat symbool voor het dichtbij dragen van een overledene. "Iedereen heeft het te druk voor de dood. In het begin hebben mensen er nog wel aandacht voor, maar als de werkelijke rouwarbeid begint, is de aandacht van de omgeving weg." In haar ontwerp onderzocht ze hoe het slijtageproces van natuurlijk materiaal invloed heeft op de draagbaarheid van een sieraad. "Zal het slijtageproces ooit voltooid zijn, de armband breken en de overledene worden losgelaten?" De 'rouwarmbanden' zijn gemaakt van zacht speksteen (een slijtend materiaal) met een vilten binnenkant. In de armband zijn gleufjes gevijld die uitnodigen tot draaien en wrijven; een troostende beweging bij verdriet.

*Binnen het werk van de Koninklijke academie voor de kunsten in Den Haag afgestudeerde Marjolein de Groot, staat melancholie centraal in haar werk. Haar werk vertoont een (zelf) reflectie, er wordt stilgestaan bij de bezinning van het leven. Marjolein Maria werkt binnen verschillende disciplines zoals design, poëzie en fotografie.*

Bron: <https://cargocollective.com/MarjoleinMaria/Wear-and-Tear>

## 1.4 Nieuw Leven voor de Dood (2016) | Michael van Bergen



Architect Michael van Bergen ziet onze sterfelijkheid als één van de grootste taboes van deze tijd. Voor zijn afstudeerproject ging hij daarom aan de slag om de dood weer te betrekken bij het leven, maar vooral ook weer bij de stad. Hij ontwierp een gebouw waarin het leven en de dood weer samen komen in het centrum van Amsterdam.

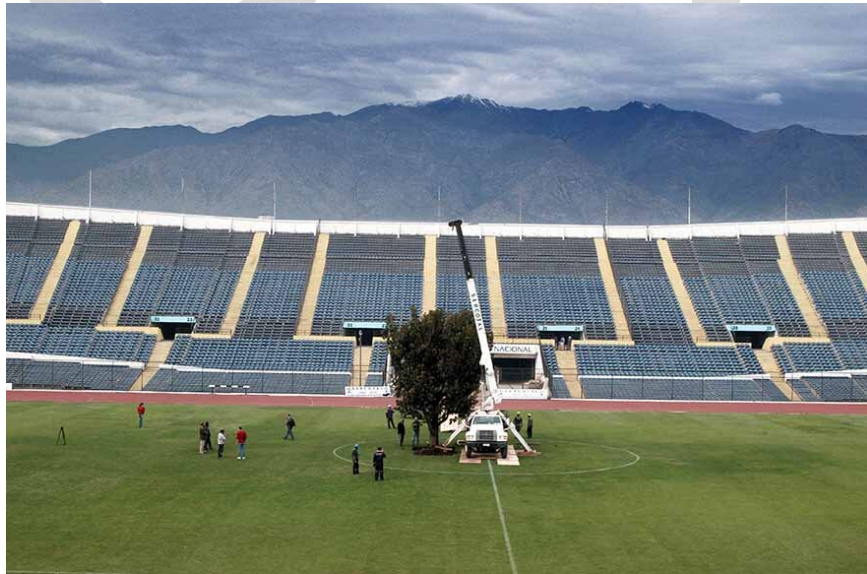
“In mijn verticale gebouw vindt de geschiedenis van de uitvaart zijn plek, waarbij op eigentijdse manieren met de dood kan worden omgegaan.”

*Na afgestudeerd te zijn als architect aan de Academie van Bouwkunst in Amsterdam, startte Michael van Bergen in 2016 zijn eigen architectuurbureau Van Bergen Architectura. Tijdens zijn afstudeerproject 'Nieuw Leven voor de Dood' (genomineerd voor de Archiprix 2017 en de AHK-Eindwerkprijs 2017), ontwikkelde hij de interesse in het verkennen van de connectie tussen emotie en architectuur.*

Bron: <http://www.vanbergenarchitectura.nl/projecten/nieuw-leven-voor-de-dood/>



## 1.5 The Tree (2006) | Sebastian Errazuriz



Een magnolia boom van 10 meter lang werd geplant in het centrum van het nationale stadion van Chili, waar dictator Augusto Pinochet in 1973 duizenden politieke gevangenen had gevangengezet, gemarteld en vermoord. De Chileense kunstenaar Sebastián Errázuriz financierde het project zelf en het duurde twee jaar om de juiste vergunningen te verkrijgen en toegang krijgen tot het Nationale Stadion voor een week. Na het graven van een gat en het planten van de boom, werden de deuren van het stadion geopend voor het publiek. Het stadion werd omgetoverd tot een park en biedt ruimte om stil te staan, te kijken en gedenken. Het project werd na een week van activiteit aangesloten voor met een voetbalwedstrijd voor een publiek van 20.000 mensen.

*De Chileense kunstenaar, ontwerper en onderwerper Sebastian Errazuriz maakt stedelijke kunstprojecten en een aantal limited edition designproducten. Hij kreeg internationale erkenning voor zijn originele en provocerende werken, waarin de grenzen vervagen tussen hedendaagse kunst, technologie, design en ambacht. Zijn werk is altijd verrassend en intrigerend, waarin de kijker uitgenodigd wordt om opnieuw te kijken naar de realiteit die vaak verborgen waren in het zicht.*

Bron: <https://meetsebastian.com/public-the-tree-memorial-of-a-concentration-camp>

