

INTERVIEW



Therapeut Tanja van Roosmalen:

# “Het vraagt echt *leef* om stil te staan bij *rouwen*”

Soms kan het besef ineens toeslaan dat je met een haperend of onvolledig lichaam zit opgescheept. Een gevoel dat verdacht veel lijkt op rouw. En dat is het eigenlijk ook. Volgens rouw- en verliestherapeut Tanja van Roosmalen is heen en weer bewegen tussen doorlèven en dóórleven een gezonde manier om met rouw om te gaan. Gasthoofdredacteur Eva Eikhout sprak met haar.

Tekst **Eva Eikhout** Foto's **Linda Verweij**

25

SUPPORT magazine

**G**renzen verleggen doen we soms alleen en soms samen. Zo heb ik misschien wel mijn grootste stappen gezet samen met Tanja.

Tanja is rouw- en verliestherapeut en via via kwam ik bij haar terecht toen ik vier jaar geleden vastliep. Ik wist niet meer wie ik was en wat ik wilde met mijn leven mét lichamelijke beperking. Zulke processen worden vergeleken met rouw: in mijn geval heb ik iets niet (namelijk volledige armen en benen), wat ik ook nooit ga krijgen. Ik krijg vaak de reactie: maar protheses dan? Maar daar gaat het niet om. Het gaat simpelweg om het feit dat ik ledematen mis en dat is soms gewoon heel erg balen. Zó erg zelfs, dat ik er vier jaar geleden burn-outklachten van kreeg. Prikkelbaar, emotioneel, slechte concentratie, somber, totdat ik zomaar in huilen uitbarstte toen mama vroeg wat ik op mijn brood wilde. Ik had

werkelijk geen idee en liep volledig vast. Op een zomerse dag in juli zoek ik Tanja op in haar praktijk LEF Verliesbegeleiding in St. Anthonis om haar te interviewen.

## Tanja, wat is rouwen?

“Ik ben rouw- en verliestherapeut voor mensen met (levend) verlies en ik heb altijd geleerd dat rouw de achterkant is van liefde en hechting. Bij levend verlies missen mensen bijvoorbeeld een gezond lichaam. De beperkingen hebben impact op de persoon en op de omgeving. Het hangt er natuurlijk vanaf wat voor aandoening je precies hebt. Ik neem even het perspectief van ouders met een kind met een beperking. Dan kan het eerste ‘verliesmoment’ zijn wanneer duidelijk wordt wat er met je kind aan de hand is.”

**In mijn geval was dat dus toen mijn ouders na zes maanden zwanerschap er bij de echocontrole**

**achter kwamen dat ik een deel van mijn armen en benen miste, toch?**

“Ja precies. Dat vraágt erom om erbij stil te staan: wat betekent dit voor ons, we krijgen geen gezond kind. Tegelijkertijd hebben jouw ouders heel snel de knop omgezet, zo van: we gaan ervoor! Maar je gaat je als ouder ook van alles afvragen. Wat betekent dit voor de toekomst van mijn kind? Waar krijgt mijn kind nog allemaal mee te maken? Kan mijn kind lopen? Praten? Vaak weet je dit op voorhand niet. Iedere keer kun je geconfronteerd worden met mijlpalen die een kind eigenlijk zou moeten halen, maar wat niet lukt. Of soms ook wel natuurlijk. Lopen gaat wel bijvoorbeeld, hoera! Mijlpaal gehaald! Maar dan komt alweer de volgende vraag naar voren: gaat regulier onderwijs lukken, of wordt het speciaal onderwijs? Iedere keer kan zo iets opnieuw als een verlies voelen, want iedere keer zijn dit confrontatiemomenten.” »

**DE TIJDLIJN**

Tijdens een van de eerste sessies bij Tanja moest ik een tijdlijn maken. Van min negen maanden tot nu. Aan de bovenkant van de tijdlijn moest ik alle leuke dingen die ik had meegemaakt opschrijven. Nou ben ik nogal creatief ingesteld, dus binnen no-time was het A4'tje voor mijn neus één grote regenboog aan kleuren. Ik had hoofdstukken als 'op kamers gaan', 'mijn eigen auto krijgen' en 'werken bij BNNVARA' prominent opgeschreven.

"Dan mag je nu aan de onderkant van de tijdlijn alle minder leuke dingen uit je leven opschrijven," zei Tanja. En toen opeens zag ik het. De patronen die zich voordeden in het leven met mijn beperking. Aan ieder groot, nieuw hoofdstuk ging namelijk een stortvloed aan stress, onzekerheid en voorbereiding vooraf. Op kamers gaan was voor mij niet alleen een leuke zitbank uitkiezen, maar ook een zorgteam samenstellen. Een eigen auto? Bewijs eerst maar eens aan het UWV dat je dat geld waard bent. Werken bij BNNVARA? Is het kantoorpand eigenlijk wel toegankelijk? Allemaal zaken waar ik wel 'eventjes' doorheen dacht te fietsen, maar die in werkelijkheid onwijs veel stress opleverden. Ik weet nu dat ik daar stil bij moet staan, en de tijd moet nemen om dingen te regelen.

26

SUPPORT magazine

Toen ik hier voor de eerste keer kwam was ik zo bang voor de toekomst. Blijf ik voor altijd tegen mijn beperking aanlopen? Wat gaat er nog allemaal komen? Kan ik dat wel aan? Wie ben ik met mijn aanpakdoening? Hoe vaak ga ik er nog mee geconfronteerd worden?

"Precies ja. Op een bepaald moment in je leven kan het je ineens aanvliegen. Het gaat er dan niet om dat je leert accepteren dat je deze beperkingen hebt, maar dat je leert hoe je nieuwe tegenslag in de toekomst weer te boven kunt komen. Steeds weer opnieuw. Rouwen hoort bij het leven, daar is niks pathologisch aan. Iedereen krijgt daarmee te dealen.

Het vraagt ook echt lef om stil te staan bij rouwen. Mensen zijn ook vaak bang om dit te delen met anderen, omdat ze zo lang hun best hebben gedaan om een soort imago te creëren naar de buitenwereld. Wanneer je dan deelt dat je soms verdrietig of boos bent, ben je bang dat al die mensen opeens anders naar je gaan kijken. Gelukkig is vrijwel altijd het tegendeel waar."

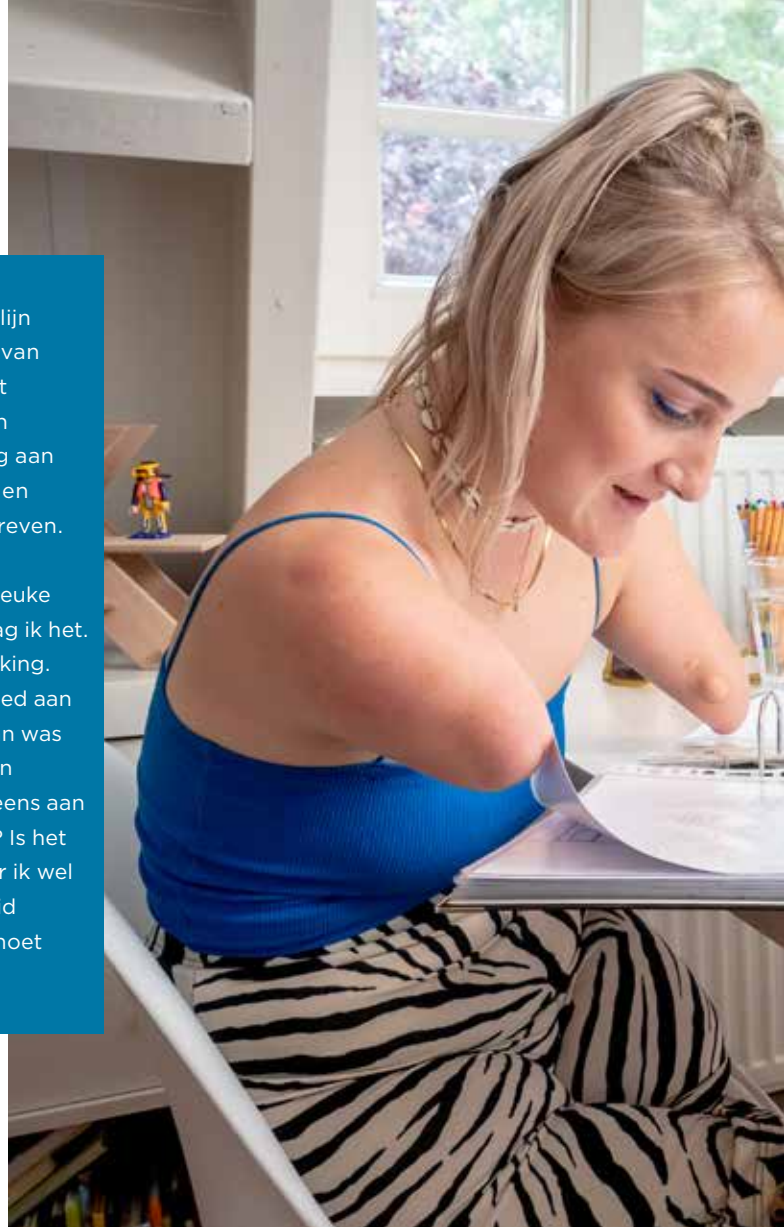
Eva: "Heel herkenbaar, ik had precies hetzelfde. Gelukkig gebeurde bij mij óók het tegenovergestelde. Niemand vond me

zielig, ik kreeg zelfs veel begrip en het voelde daarna écht alsof ik mijn verdriet niet meer alleen hoefde te dragen. Ook merkte ik dat ik daarna bij anderen hun rouwprocessen ging herkennen. Ik denk aan vrienden die moeite hebben bepaalde karaktereigenschappen van hun partner te accepteren. Kunnen zij het plaatje in hun hoofd aanpassen mét die karaktereigenschappen erbij, of verlaten ze diegene en gaan ze op zoek naar iemand die wél aan hun plaatje voldoet? Stiekem vond ik die herkenning best fijn. De meeste mensen zijn zich er zelf vaak niet van bewust wanneer ze door zo'n rouwproces gaan."

**Hoe ga je te werk als er een nieuw iemand bij je binnenkomt?**

"Kijk, de reden dat mensen hier komen is dat ze op een bepaalde manier vastlopen. Vaak door oorzaken die zo'n grote impact hadden dat mensen de toegang daartoe maar een tijd dicht houden. Maar op een

*"Rouw is de achterkant van liefde en hechting"*



Eva (links):  
“Opeens zag ik  
het. De patronen  
die zich voordeden  
in het leven met  
mijn beperking.”

Therapeut Tanja  
laat een tekening  
zien die het duale  
procesmodel  
illustreert: doorlèven  
en dóórleven.



bepaald moment weten ze niet meer hoe ze terug bij de ingang moeten komen. Wat ik dan vooral probeer te doen is luisteren naar signalen onder de oppervlakte en stap voor stap kijken welke pijn (angst, verdriet, schaamte bijvoorbeeld) er onder het verhaal zit. Vandaaruit kun je de veerkracht opnieuw aanboren.”

**De tijdlijnmethode die je toepaste (zie kader) heeft mij heel erg mijn patronen doen inzien. Natuurlijk weet ik nog steeds niet wat de toekomst allemaal zal brengen, maar ik kan me nu wel veel bewuster voorbereiden op nieuwe hoofdstukken in mijn leven, en hulp vragen waar nodig. Dit geeft mij heel veel rust. Heb je nog tips voor de lezers?**

“Ik maak vaak gebruik van het duale procesmodel, iets wat je vrijwel altijd tegenkomt als je je verdiept in het ver-

schijnsel rouw. Met dit model kijken we naar wat een gezonde manier van rouwen is. En dan hebben we het over heen en weer bewegen tussen doorlèven en dóórleven. Iets doorlèven is het echt doorvoelen: wat betekent het dat ik dit niet kan en hulp nodig heb? Dat is de ene kant van rouwen. De andere kant is het dóórleven, waarin je op zoek gaat naar de lichtpuntjes waaraan je je kunt vasthouden om door te kunnen gaan in het leven. Die lichtpuntjes kunnen vrienden en familie zijn, de zon die

schijnt, of het focussen op werk waarin je jezelf kunt ontwikkelen. Beide kanten heb je nodig om op een gezonde manier te kunnen rouwen. Iedereen doet dat op zijn eigen manier.”

Eva: “Maar als je het doet zul je, net als ik, een veel gelukkiger mens worden. Ik heb hier bij jou namelijk niet alleen geleerd mijn grenzen te verleggen, maar ze ook te bewaken. En wat ik stiekem ook een fijne gedachte vind: ik kan jou altijd bellen als ik het zelf even niet meer weet. Want je hoeft het nooit alleen te doen.”