

Rouwwandelingen

Op verschillende plekken in Nederland organiseren verliesbegeleiders en uitvaartbegeleiders rouwwandelingen. Kijk op internet naar een groep in de buurt.

Artesia – praktijk voor verliesbegeleiding

Miranda van den Eijnden
www.praktijkartesia.nl
Kortenhoef

Wendy Pater van In de Ontmoeting - praktijk voor verliesbegeleiding

www.indeontmoeting.nl
Ouderkerk aan de Amstel

Door de bomen het bos weer zien

EENS PER MAAND VERZAMELT EEN GROEPJE WANDELAARS IN DE 'S-GRAVELANDSE BOSSEN OM AL WANDELEND HUN ERVARINGEN MET EEN VERLIES VAN EEN DIERBARE TE DELEN. DE OPZET IS LAAGDREMPELIG, VRIJBLIJVEND EN WAARDEVOL. 'DOOR TE WANDELEN VERTEER JE JE VERLIES BEETJE BIJ BEETJE', IS DE ERVARING VAN VERLIES-BEGELEIDER MIRANDA VAN DEN EIJNDEN.

■ TIALDA HOOGEVEEN



Langzaam druppelen de deelnemers binnen op deze stille zondagochtend die doordrenkt is van een frisse zon. Het onderling weerzien is hartelijk, warm. Er wordt gelachen. Mensen zoenen elkaar. En waarom ook niet? Ze spreken elkaar eens per maand, kennen elkaar soms nog maar enkele maanden, maar bespreken het meest taaie uit een mensenleven: rouwen om een dierbare. Beleefheidsfrases en aftastende gesprekken over koetjes en kalfjes kunnen dan worden overgeslagen.

Miranda: 'We willen met deze wandelingen lotgenoten met elkaar in contact brengen. Lotgenoten hebben elkaar veel te vertellen en hoeven niet veel uit te leggen. Het doet deelnemers zichtbaar goed om te kunnen praten over hun verlies en over hoe zij proberen om hun leven weer te leven. Lopen in de natuur heeft vaak (al) een helend effect en geeft langzaam weer vaste grond onder de voeten.' Wendy Pater, ook verliesbegeleider en collega van Miranda sinds ze elkaar kennen van de opleiding 'Omgaan met verlies', bevestigt dit.

VERWEVEN IN JE LEVEN

De wandeling is bedoeld voor iedereen die een dierbare heeft verloren. De een is een partner kwijt, de ander een broer, bij de een is de rouw vers, bij de ander jaren oud, maar wat ze met elkaar gemeen hebben is de pijn van verlies. Miranda: 'Je bent in beweging, loopt naast elkaar, hoeft elkaar niet aan te kijken. Dat praat makkelijker. Door te

wandelen verteer je je verlies beetje bij beetje. In verwerken geloof ik niet zo, maar je leert het gaandeweg onder de arm met je mee te dragen.' Wendy vult haar aan: 'Rouw is de achterkant van liefde. Als je wilt (blijven) liefhebben moet je verlies verweven in je leven.'

Als de groep compleet is, stellen de deelnemers en de twee begeleiders zich op in een kring en stellen zich aan elkaar voor. Ze noemen daarbij niet alleen hun eigen naam, maar ook vertelt een ieder welke dierbare hen is overleden door hem of haar bij de naam te noemen en hoe lang geleden het afscheid heeft plaatsgevonden. Wendy: 'We noemen de naam, omdat je zijn of haar naam al zo snel na het overlijden niet meer hoort. Streep zijn of haar naam niet door.' Instemmend knikken van de deelnemers. Voordat we op pad gaan, deelt Wendy nog de gedragscode. 'Je mag praten, maar mag ook in stilte meelopen. Alles wat we hier zeggen, blijft onder ons.'

STAPPEN ZETTEN

De groep, deze keer vijf deelnemers, komt rustig op gang. We duiken het frisgroene lentebos in en lopen over kronkelpaadjes langs rododendrons, landgoederen en een boerderij. Als vanzelf zoeken mensen elkaar op en ontstaan de gesprekken. Gesprekken van een eerdere keer worden voorgezet, nieuwe deelnemers vertellen bijna opgelucht hun verhaal. Hier is begrip, een luisterend oor en herkenning voldoende om een stap te zetten in het proces van rouw. Schoorvoetend schiet ik iemand aan. Ik ben hier immers als journalist, wil niemand verstoren in zijn breekbare proces, maar ik luister en doe mijn verhaal over persoonlijk verlies en word aangehoord. 'We wandelen met een andere bedoeling dan het wandelen', vertelt een van de deelnemers, verwijzend naar het karakter van de bijeenkomsten. 'Ik kijk er iedere maand weer naar uit.' Maar niet alleen praten lotgenoten met elkaar, ook kan een ieder terecht bij

EEN ROUWWANDELING DOOR EEN STAD OF WOONWIJK ZOU NIET WERKEN, TE VEEL PRIKKELS Zouden AFLEIDEN

Miranda en Wendy, beiden ook ervaringsdeskundigen. Miranda: 'Niet alleen het wandelen is een belangrijk element deze ochtenden, ook de natuur werkt helend. Een rouwwandeling door een stad of woonwijk zou niet werken, te veel prikkels zouden afleiden van de aanleiding waarom je hier bent gekomen.' Voordat Miranda begeleider bij verlieservaringen werd, werkte ze - afgestudeerd econoom - als manager bij de overheid. Maar toen haar dochter nu veertien jaar geleden op driejarige leef-

tijd plotseling overleed aan een ongeneeslijke stofwisselingsziekte, verschoof de focus in haar leven. Het verlies triggerde haar een andere loopbaan te kiezen en bij verschillende instituten opleidingen te volgen om mensen te begeleiden bij omgaan met verlies. 'De switch die ik heb gemaakt, voelt nog steeds heel erg goed. Ik hou zelf van wandelen en van de natuur en kan door mijn ervaring mensen goed begeleiden.'

RUSTIG TEMPO

Na een minuut of 15 onderbreken we de wandeling. We stellen ons opnieuw op in een kring en luisteren naar een verhaal van Riet Fiddelaers dat Wendy heeft meegenomen. Na een korte reactie van elk die wil, lopen we verder. In rustig tempo, want het wandelen mag niet afleiden van het gesprek, van de ander. Het pad wordt breder, later smaller en weer breder, de samenstelling van de wandel- en dus gesprekspartners wisselt daardoor organisch. Opnieuw stoppen we en stellen we ons

op in een kring, deze keer leest Miranda een gedicht voor, van Paulo Coelho. Een deelnemster schiet vol en knikt instemmend als Miranda besluit met:

Er zijn van die ogenblikken in het leven waarin geen andere keuze mogelijk is dan alle controle te laten varen.

We wandelen verder. Mensen praten, de sfeer is gezellig, vertrouwd. Al snel is het startpunt van de wandeling in zicht, een restauratie midden in het bos. We hebben een uur gewandeld, een uur dat op een aangename manier langer of eigenlijk tijdsloos voelt. 'We eindigen altijd met iets zoets', zegt Miranda. Ze laat zich zakken op een van de stoelen. De anderen volgen haar voorbeeld. Het gesprek gaat verder. Na koffie en gebak is het tijd voor afscheid, niet gehaast, maar zorgvuldig. 'Bij een goed welkom hoort ook een goed afscheid', weet Miranda. Een ieder gaat zijns weegs, allemaal weer een stapje verder.

