



## ‘Rouwen is de achterkant van liefde’

Eigenlijk zou iedereen een *rouwles* moeten volgen. Een les waarin je leert over rouw en verlies en over hoe je dat kunt verwerken. Dat is de gedachte die bij me blijft hangen als ik weer op m'n fiets spring na een buitengewoon fijn gesprek met Gery Bakx, onze vrijwilligster én expert in verlies en rouwbegeleiding. Iemand die zacht, warm, rustig en met veel inlevingsgevoel met jou over rouw kan praten zodat er weer ruimte en lucht ontstaat.

Denk nu niet meteen: ik wil ook zo'n les, want, sorry, die bestaat niet. Rouw en verlies zijn zó persoonlijk en voelen voor iedereen anders. Daar bestaat geen gouden formule

voor of één succesvolle aanpak. Ieder rouwt op zijn of haar eigen manier en in een eigen tempo: normale rouw, heet dat. ‘Wees dus niet bang om ‘fout’ te rouwen’, drukt Gery haar klanten op het hart, want fout bestaat niet.

Rouw is een optelsom van emoties, gevoel en gedrag. Je kunt overspoeld worden door verdriet, maar dat niet alleen. Denk aan boosheid, schuld, frustratie, uren wakker liggen, krijzen, nachtmerries, niet eten, flink drinken en ontelbaar veel andere dingen. Over rouw en rouwverwerking bestaan heel diepzinnige theorieën. Gery daarentegen hanteert in haar gesprekken een eenvoudige en tegelijk heel mooie, beeldende insteek. Om enige lijn te brengen in de wirwar van emoties na een overlijden, verdeelt ze die over twee eilanden. Het ene is het verdriet-eiland het andere is het herstel-eiland. Op het ene moment (of eiland) voel je het verdriet en het gemis overheersen en op het andere moment (eiland) is ruimte voor leuke, gezellige dingen als uit eten gaan of een feestje. Gery: ‘Normaal of gezond rouwen betekent dat je van het ene eiland naar het andere ‘hopt’ en weer terug. Noem het een slingerbeweging.’

Gery's eilandjes geven het gevoel van regie, van houvast en een antwoord op de vraag of iemand wel lang of diep genoeg rouwt en niet te snel weer met het leven van alledag bezig is. Je omgeving kan immers zo snel al een eigen mening klaar hebben liggen over goed of niet goed rouwen.

### *Drie gesprekken via de strippenkaart*

Gery Bakx is vrijwilliger en doet dat werk nu zo'n anderhalf jaar, naast haar professionele praktijk als rouwbegeleider. Een geweldige pré dus voor De Eik waar Gery op dinsdagmiddag één-op-één gesprekken voert met mensen die hun partner of een ander ‘volwassen’ persoon zijn verloren. Zo een individuele ontmoeting gebeurt altijd op afspraak via de Eik-agenda. Het gaat dan om maximaal drie ‘laagdrempelige’ gesprekken via de zogenaamde ‘strippenkaart’.

‘Indien blijkt dat er daarna nog sprake is van meerdere, onderliggende problematiek die je belemmert in je functioneren verwijs ik ze door naar een professional’, legt Gery Bakx uit. Dat kan het geval zijn bij een stapeling van verlies: meer overlijdens in korte tijd of een oud verlies dat raakt aan een nieuw verlies en dat in alle hevigheid opkomt bij een recent overlijden. Ook wanneer iemand er – na een aantal maanden of zelfs na een jaar maar niet in slaagt om het leven weer op te pakken is langere en intensievere begeleiding van een rouwcoach gewenst. Die

professionele (betaalde) vervolghulp kan zij zelf via haar eigen praktijk geven, maar het staat ook helemaal vrij om dan voor een andere begeleider te kiezen.

#### *Van gastvrouw naar rouwbegeleidster*

In 2020 klopt Gery aan bij De Eik en werkt aanvankelijk als gastvrouw bij het infopunt in het Catharina Ziekenhuis. Rouw en verlies hebben al van jongs af aan haar belangstelling gehad. 'Ik vond het toen al iets natuurlijks en allerm minst iets engs. De dood hoort bij het leven.' Bijzonder voor een jong meisje, want de dood is toch iets dat veel van haar leeftijdsgenoten toen het liefst uit de weg zouden gaan. Veel volwassenen overigens ook. Toen maar nu nog net zo. Praten over de dood is voor veel mensen ongemakkelijk, maar niet voor Gery. Zij ziet de meerwaarde en het belang van die laatste weken, dagen, uren en volgde een speciale coaching opleiding. Eerder al heeft ze haar verpleegkunde en POH studie (praktijkondersteuner huisarts) afgerond.

Met het diploma op zak maakt ze er vervolgens haar beroep van om mensen die een partner of naaste hebben verloren, te begeleiden in het verwerken van hun verdriet. Helaas komt die praktijk niet goed van de grond.

Enige jaren verstrijken en uitgerekend door het vrijwilligerswerk bij De Eik 'begint het weer te kriebelen', zoals Gery het uitdrukt. Het is tijd voor een herstart. Ze volgt trainingen om zich zo de laatste ontwikkelingen in rouwverwerking eigen te maken. Als resultaat is daar dan de heropening van haar 'Praktijk verlies en rouwbegeleiding', een half jaar geleden.

#### *Vertragen - verdragen - verbinden*

Op haar website [gerybakx.nl](http://gerybakx.nl) vind je uitgebreide informatie over hoe Gery te werk gaat. Ze onderscheidt drie rouw-periodes: van vertragen, verdragen en van verbinden. Het zijn eigenlijk drie steekwoorden. Als je een dierbare verliest staat je leven stil (*vertragen*) en de wereld draait door; de pijn die uit het verlies voortvloeit is groot en moeilijk te *verdragen*. Pas als je dat hebt doorlééft kun je dóórleven en zo een *verbinding* maken met je nieuwe, veranderde toekomst.

Op haar website lees je ook dat de begeleiding van kinderen een specialisme is dat Gery graag overlaat aan anderen zoals [Kasam](#): het lotgenotenprogramma voor kinderen en ouders met kanker.

Aan het eind van het interview heeft Gery een mooie uitsmijter: 'Rouw wordt wel de achterkant van liefde genoemd. Wie kan liefhebben, kan ook rouwen als je een geliefde mist, hebt verloren, kwijtraakt of als die overlijdt.' Het is niet alleen een heel mooie spreuk, maar zeker ook eentje die steun kan geven door rouw aan liefde te koppelen.