

‘Geen heling zonder deling’

In gesprek met Jakob van Wielink



Jakob van Wielink (1974) is partner bij de School voor Transitie, trainer en opleider.

Hij is gespecialiseerd in leiderschap, transitie, verlies en rouw in organisaties. Jakob is bekend als spreker en medeauteur van boeken over verlies en rouw op het werk zoals ‘Professioneel begeleiden bij verlies’, ‘Aan de slag met verlies’ en ‘Rouwregels’. Jakob is geen lotgenoot, wel een professional die enthousiast zijn kennis en ervaring deelt. Alle redenen om Jakob te vragen naar zijn visie op enkele thema’s over verlies en rouw die voor lotgenoten, in het bijzonder mannen, belangrijk zijn.

Werk

De bijdrage van werk om weer heling te kunnen vinden bij rouw is heel groot. Het biedt perspectief: je wordt gedwongen om je focus te verleggen, ook al wil je dat liever niet; je wilt aan je kind blijven denken. De afleiding van werk bevordert onze veerkracht. Werkgever en collega’s zijn dan ook ontzettend belangrijk. Uit onderzoek is gebleken dat de rol van collega’s bij re-integratie belangrijker is dan die van kennissen. Integreren betekent letterlijk: heel worden. Dat het aan beide kanten niet makkelijk is als een rouwende terugkeert op het werk komt vooral door het ongewone van de situatie.

Jakob: ‘Het is balanceren op een koord waar niet eerder op is gedanst. Voor degene die een verlies meemaakt, schudt de wereld op zijn grondvesten.

Hij is in een onbekende wereld beland waar hij zijn weg moet vinden. Voor een werkgever is het ook vaak de eerste en heel soms de tweede keer dat hij een medewerker in rouw ontmoet. Emoties en patronen worden aan beide kanten uitvergroot en vaak worden over en weer aannames over elkaar gedaan die niet kloppen. Je kunt niet in elkaars hoofd en hart kijken.’

Hoe kun je samen een goede weg naar terugkeer op het werk vinden?

‘Slecht werkgeverschap is: blijft maar zo lang je wilt thuis en bel maar als je er weer aan toe bent om te komen. De medewerker voelt zich niet gehoord en gesteund en de drempel om te gaan werken wordt steeds groter. Een leidinggevende kan veel beter zeggen: ik weet ook niet precies hoe, maar weet dat ik je graag weer terug wil zien. We gaan kijken hoe we daar samen op een goede manier voor kunnen zorgen. En blijf vragen stellen, ook na enige tijd en ook als iemand niets wil zeggen. Uit contact gaan is uiteindelijk ziekmakend.

De medewerker raad ik aan naar die ene persoon op zoek te gaan, bij voorkeur in je team, maar in elk geval ook je leidinggevende, bij wie je je kwetsbaarheid en je behoefte kunt delen. Denk niet te snel ‘ze begrijpen me toch niet’ maar blijf daarbij oefenen. Het is belangrijk om uit te spreken wat je nodig hebt en ook om je grenzen aan te geven. Het helpt om te bedenken dat woorden geen recht kunnen doen aan wat je hebt meegemaakt en dat de ander ook zoekende is.’

Gezondheid

Jakob wijst erop dat mannen wereldwijd 5 tot 8 jaar korter leven dan vrouwen, en dat we uit onderzoek weten dat de hoofdoorzaak is dat ze onvoldoende uiting aan hun emoties geven in verbinding met anderen.

‘In rouw zijn er zeker dingen die je alleen kunt of wilt doen, zoals muziek luisteren met een koptelefoon op, het graf bezoeken of bidden. Toch kun je rouwen maar voor een heel klein gedeelte alleen doen. Uiteindelijk vind je heling door te zoeken naar emoties en kwetsbaarheid in verbinding met anderen. Voor mannen is dat vaak lastig te accepteren. Maar als je keihard gaat werken en jezelf afsluit van je gevoel, breng je jezelf ook fysiek in gevaar. Je lijf komt in fysieke problemen als je niet huilt, het is ongezond, vooral voor je hart. Je kunt het niet alleen, er bestaat geen heling zonder deling. Je hebt anderen nodig, breng je zelf niet in gevaar. Ga dus op zoek naar iemand die je kan aanmoedigen om met jou op zoek te gaan naar je veerkracht.’

‘Je mag jezelf de vraag stellen: Hoe zou mijn kind nu naar mij kijken?’

Mannen hebben meer risico op verslaving (drank, drugs, seks, werk) dan vrouwen. ‘Het is een vorm van overlevingsgedrag die je niet helpt. Wees je bewust van de signalen en bel op die momenten dat je merkt dat je het niet in de hand hebt, een vriend of collega of desnoods een coach, die met jou kan verkennen wat je probeert te verdoven,’ adviseert Jakob.

Nieuw perspectief

Ook mannen gaan heel verschillend om met rouw. Wat hebben ze van hun vader geleerd over emoties? Hoe onvergelijkbaar ook met het overlijden van je kind, we hebben allemaal al eerder in ons leven te maken gehad met een crisis of een situatie van onmacht. Jakob: ‘Je kunt in je brein ervaringen en hulpbronnen oproepen die je toen hebben geholpen. Anderen kunnen je helpen door rust te brengen, je ook moeilijke vragen te stellen en je zo verder te helpen. Eerdere hulpbronnen kunnen opnieuw je veerkracht bevorderen.’

Hoe kun je omgaan met dat overweldigende gevoel van pijn?

‘Mannen zijn vaak bang dat er niets van ze overblijft als ze helemaal diep in de emotie gaan. Je gaat niet kapot. Als je door de rouw heengaat, zul je merken dat het beter gaat op het moment dat zich een nieuw doel of focus aandient.

Soms was dat er al en wordt het nu pas zichtbaar. Het hoeft geen groots nieuw project te zijn, maar kan ook het besef zijn: ik heb ook nog een huwelijk, of een ander kind, en daar ga ik voor.’

Betekenis geven

Dit kost meer tijd en neem de tijd die ervoor nodig is. Het geven van betekenis is een manier die heling bevordert. Natuurlijk is er niet persé betekenis te ontdekken aan de dood van je kind, maar je kunt wel uitzoeken hoe de dood van je kind een andere, nieuwe, misschien verrijkte kijk geeft op de vraag hoe je zelf in je leven van betekenis kunt zijn. Jakob: ‘Vaak zijn activiteiten in het licht van je kind of vanwege de band met je kind betekenisvol. Soms in de vorm van een ‘erfenis’: wat kan ik nog nalaten en aan wie?’

Schoonheid

‘Ook in diepe wanhoop is er zoveel schoonheid te ontdekken’ zegt Jakob. Voor mannen is dit volgens hem niet vanzelfsprekend. Om contact te hebben met werkelijke schoonheid moet je soms opnieuw naar de wereld leren kijken. Jakob: ‘Opnieuw contact kunnen maken met schoonheid en daarin vreugde kunnen vinden. Je kunt oefenen door elke dag één minuut te denken: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Als je dat iedere dag doet, zul je ontdekken dat je uiteindelijk weer mooie en goede dingen gaat zien.

Laat je niet ontmoedigen op je pad en blijf zoeken naar verbinding. Als je geen verbinding ervaart waar je die had verwacht, zoek het dan op een andere plek. Hoop en perspectief zijn onmisbaar. Je mag jezelf de vraag stellen: Hoe zou mijn kind nu naar mij kijken? Met je – wellicht steeds veranderende – antwoord op die vraag kan je kind een inspiratiebron zijn voor je toekomst.’

Aart Harder en Marja Bouwman