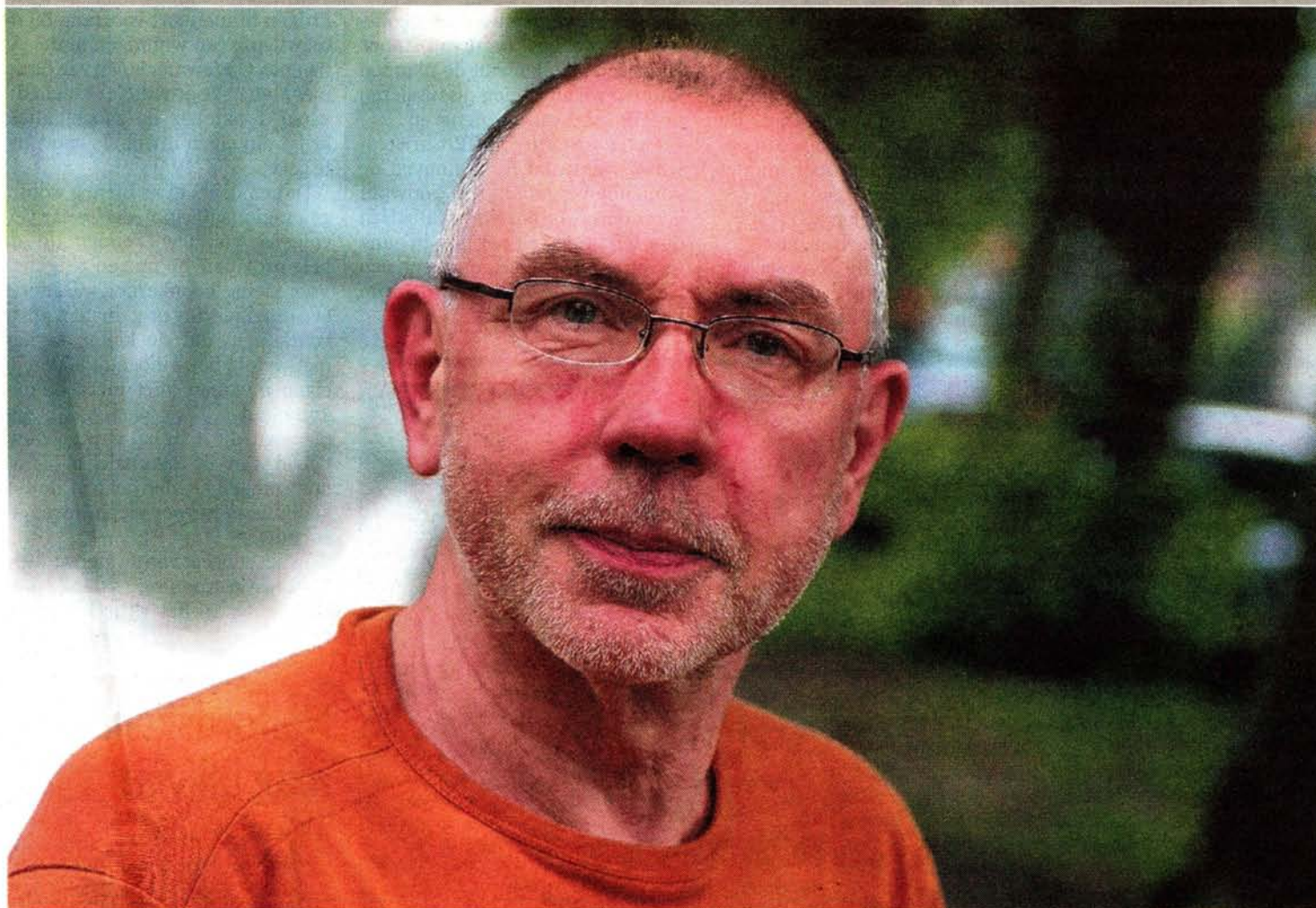


▶ **INTERVIEW** Als het verlies te groot is om te verwerken, komt rouwbegeleider **Bram Boer** uit Gouda in actie. 'Verdriet kan je niet weghalen, maar wel een plaats geven.'



Bram Boer (52) is rouwbegeleider die zowel geest als lijf aanspreekt om het verdriet een plek te geven. FOTO PIM MUL

'Verdriet verweven

Verdriet verweven in je eigen leven'

Lichaamsbouw verraadt verdriet

ROOZ WALKATE

„Rouw is een reactie op het verlies van iemand die een grote betekenis heeft in het leven van de rouwende. Rouw ontstaat niet alleen bij de dood van een geliefde, maar ook bij het verlies van een baan of partner. Ook mensen die ziek zijn, moeten het verlies van gezondheid verwerken.

Rouw raakt alle gebieden van het leven. De meeste mensen kunnen het verlies met hulp van familie en vrienden verwerken. Deze groep volgt het gewone rouwtraject van accepteren tot loslaten. Mijn hulp als rouwbegeleider wordt ingeroepen als mensen blijven steken.

Wanneer mensen vast lopen? Als je rouwt, heb je vier dingen te doen: accepteren dat het zo is, de pijn en het verdriet voelen, het verlies een plaats in je leven geven en tot slot doorgaan met je eigen leven. De meeste cliënten accepteren wel het verlies, maar doorvoelen het verdriet niet.

Ze zeggen bijvoorbeeld dat ze nog contact hebben met de overledene of dat ze keihard gaan werken om de ziekte de baas te worden. Allemaal heel goed, maar ze laten het verdriet niet los.

Ik probeer hen bij het verdriet te la-

ten komen. Dat kan via het gespek, maar ook met lichaamsgerichte therapie. Verdriet gaat in je lijf zitten. Lichaam en geest zijn tenslotte één.

Iedereen kent het wel. Spanning gaat direct in je nek en schouders zitten.

Van huis uit ben ik opgeleid als lichaamsgericht therapeut. Dat betekent dat ik het lichaam betrek in het oplossen van problemen. Het lichaam vertelt namelijk precies hoe het staat met je emoties. Vertrouw je lijf. Het lichaam zegt veel sneller dan de geest: 'nu is het genoeg'.

Dat uit zich op bepaalde manieren. Als je van jongs af bent opgegroeid met angst, zit je adem hoger. Je lijf is dunner. Achter een dun persoon met heel grote ogen gaat vaak grote angst schuil. Een gedrongen persoon houdt zijn emotie in. Ik chargeer een beetje, maar de bouw van je lijf past bij je karakter.

Ik confronteer mensen tijdens de thearapie met het verdriet. Ik loods ze naar die delen in het verhaal, waarop ze blijven vastlopen.

Dat betekent niet om de klippen en rotsen heen, maar er juist naartoe. De realiteit onder ogen zien. Dat doet zeer. Dat zijn zware processen, maar als een cliënt belt na een sessie dat ze zich wat lichter voelt, weet ik waarvoor ik het doe.

Ik heb het liever niet over een verwerkingsproces, maar over verweven. Verdriet is aanwezig en dat kan je niet wegnemen. Het verlies van een dierbare is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen die mensen kunnen meemaken.

Paspoort

Bram Boer

Geboren:

1-11-1953 in

Alphen

Woonplaats:

Gouda

Burgelijke staat:

Gehuwd met

Hans

Opleiding:

BodyMindopleiding lichaamsgericht therapeut

Certificaat rouwen verliesbegeleider bij Landelijke Stichting Rouwbegeleiding

Het gaat erom dat je dit verdriet verweeft in je eigen leven. Hoe lang het proces duurt, is voor iedereen verschillend.

Hoeveel zakdoeken er per week doorheen gaan?

Dat valt reuze mee. Soms willen ze er een mee voor onderweg, maar de meeste cliënten nemen hun eigen zakdoekjes mee."

REAGEREN?

Wilt u reageren op dit interview mail dan naar gh.redactie@ad.nl