

Bestemming: TRANENDAL

Reizen om te kunnen rouwen

Tijdens een rouwvakantie loop je niet weg van groot verdriet, je reist er juist naartoe. Om tussen bergen, bossen of aan zee alle gevoelens toe te laten, en daarna hopelijk verder te kunnen.

Tekst LISETTE GERBRANDS

Marieke (44) voelde na het verlies van haar partner sterk de behoefte om letterlijk afstand te nemen van alles wat haar herinnerde aan wat ze was kwijtgeraakt. "Ik vond het erg spannend om alleen op vakantie te gaan, dus ik koos voor een georganiseerde rouwvakantie naar een Italiaans kustdorpje. Ik maakte deel uit van een kleine groep mensen die een vergelijkbaar verlies hadden ervaren. Elke ochtend kwamen we samen voor een wandeling langs het strand en al snel deelden we verhalen, herinneringen en rouw. Het waren geen oppervlakkige gesprekjes, ik werd gehoord en gezien in mijn pijn. Ik hoefde me geen moment beter of sterker voor te doen. Ik had niet verwacht dat het zo'n verschil zou maken. Ik ben nu al drie keer op rouwvakantie geweest, en het is elke keer precies wat ik nodig heb."

Nieuwe manier

Voor partners, kinderen of andere dierbaren van iemand die is overleden, kan het een enorme uitdaging zijn het leven weer op te pakken en verder te gaan. Onderzoek van de Universiteit Twente toont aan dat één op de vijf mensen in zo'n situatie behoefte heeft aan extra steun of

informatie, maar die vaak niet krijgt. De wereld draait door, iedereen gaat weer op volle snelheid verder en dat kan heel eenzaam voelen. Ze zoeken daarom naar een manier en ruimte om met hun verlies om te gaan.

Dat kán een rouwvakantie zijn – een relatief nieuwe manier van rouwverwerking. Er zijn speciale organisaties die deze reizen aanbieden, maar je kunt het natuurlijk ook zelf organiseren.

**Dat iedereen om je heen
weer verder gaat, kan best
eenzaam voelen**

Bij sommige georganiseerde rouwvakanties zijn deskundige therapeuten en coaches aanwezig en worden creatieve therapieën georganiseerd om emoties beter te kunnen begrijpen en op een andere manier te uiten. Gerrienne Rozema verloor haar zoon, en organiseert nu rouwretraites: "Het doel is niet om het verdriet te laten verdwijnen, het gaat erom dat je leert leven met verlies. Soms helpt het om dat samen te doen, soms alleen. Het belangrijkste is voelen wat bij je past." >

Hoewel rouw een persoonlijk proces is, kan ervaringen delen met lotgenoten steun, herkenning en nieuwe inzichten bieden. Een blik of een knikje kan genoeg zijn om je minder alleen te voelen. Carry van Lexmond, organisator van rouwvakanties: "Dat is zo waardevol. Want met wie kun je écht praten over wat je voelt als het leven voor anderen doorgaat, terwijl het voor jou stil lijkt te staan?"

Toch kan een individuele rouwvakantie net zo helend zijn. Er is geen vast programma of groep, en de bestemming varieert van een kort weekendje weg in Nederland tot langere reizen naar het buitenland. Wat vooral telt, is dat iets goed

Een andere omgeving kan helpen om emoties toe te laten

voelt en rust biedt. Een solovakantie kan ook helpen de zelfstandigheid opnieuw op te bouwen. Zelf keuzes maken en omgaan met de kalmte in een andere omgeving geeft vaak kracht. Activiteiten als wandelen, schrijven of gewoon in een rustige omgeving zijn, helpen om gedachten en gevoelens te ordenen. Daarnaast bieden kleine momenten, zoals een zonsopgang, een inspirerend boek of een dagboek bijhouden troost. Een rouwvakantie in je eentje kan zwaar en intens zijn, maar het biedt ook nieuwe hoop en balans waarmee je weer verder kunt.

De natuur

Rouw gaat vaak gepaard met pijn en gemis, toch biedt een rouwvakantie de kans ook lichtheid te ervaren. Van Lexmond: "Het kan zelfs een plek zijn waar je weer leert genieten van het leven. Of je nu kiest voor een reis met lotgenoten of juist alleen, beide vormen bieden de mogelijkheid voor herstel en emotionele verwerking."

Het is niet alleen de rust die een rouwvakantie biedt, je ervaart ook de kracht van de natuur. Onderzoek toont aan dat natuurlijke omgevingen stress verminderen en heilzaam werken voor lichaam en geest. Tijdens rouw produceert het lichaam vaak stresshormonen zoals cortisol, die een negatieve invloed kunnen hebben op de

OP ROUWREIS

Fijne bestemming

Ga naar een plek waar je je veilig en rustig voelt.

Geen strakke plannen

Houd je dagen flexibel en doe wat je nodig hebt. Denk aan wandelen, schrijven, huilen of iets nieuws proberen.

Neem vertrouwde dingen mee

Foto's, een dagboek of favoriete muziek bieden troost en helpen herinneringen koesteren.

Zoek de balans

Doe naast even helemaal niets óók dingen die energie geven, zoals wandelen of iets creatiefs.

Laat emoties toe

Alleen reizen kan heftig zijn. Geef jezelf de tijd om te voelen wat er is, zonder iets te forceren.

Deel plannen

Laat iemand weten waar je bent en hoe je te bereiken bent, dat geeft een veilig gevoel.

Wees lief voor jezelf

Neem de ruimte om alles op jouw manier te doen.

Het doel is niet om
verdriet te laten
verdwijnen, maar om
ermee te leren leven

VERWACHT GEEN QUICK FIX, MAAR BEGRIP EN HANDVATTEN

slaap, het immuunsysteem en het energieniveau. Een rustige omgeving kan dit reguleren. Het is dan ook geen toeval dat veel rouwvakanties plaatsvinden midden in de natuur. Van Lexmond: "Of je nu door een bos wandelt, langs de kust loopt of de stilte van de bergen opzoekt, de omgeving helpt je verdriet toe te laten en dichterbij jezelf te komen. Dat kan intens zijn, maar ook bevrijdend."

Verbondenheid

Joke (58) verloor in korte tijd haar man, moeder en dochter: "Ik merkte dat mensen in het dagelijks leven vaak niet weten hoe ze moeten reageren. Ze proberen me op te vrolijken of zeggen niets. Op een rouwvakantie is dat anders. Ik deel rouw met anderen die precies begrijpen wat ik doormaak. Soms hoef ik niet eens te praten; alleen al samen stilte delen voelt helend. Mijn eerste vakantie was in Nederland, daarna ben ik meerdere keren naar Italië gegaan. Er ontstaat verbondenheid, niet alleen doordat iedereen een dierbare heeft verloren, maar ook door samen te koken of te wandelen. Zo kun je langzaam weer verder."

Een blik van een lotgenoot kan genoeg zijn om je minder alleen te voelen

Niet iedereen houdt ervan om georganiseerd op vakantie te gaan en dat hoeft ook niet altijd. Desiree (52) verloor twee keer een zoon tijdens de zwangerschap. Na het verlies van haar eerste zoon ging ze alleen op vakantie om te rouwen. "Thuis werd ik constant geconfronteerd met spullen die er nog lagen. Het voelde alsof ik overal tegen Toms afwezigheid aanliep. Op vakantie kon ik zelf kiezen wanneer ik stilstond bij mijn verlies, zonder die constante herinneringen die me telkens weer in de war brachten. De bergen in

Zwitserland gaven me rust. Met elke stap voelde het alsof ik meer ruimte kreeg. Toen ik een jaar later mijn tweede zoon Tim verloor, reisde ik naar Frankrijk. Daar wandelde ik weer veel, maar nu deed ik ook dingen die me blij maakten, zoals uit eten gaan."

Het is belangrijk om te beseffen dat elk rouwproces uniek is. Rouwtherapeut Willemien Jobsen waarschuwt dat wat voor de één werkt, voor de ander een uitdaging kan zijn. "Een rouwvakantie is geen quick fix, maar kan wel handvatten bieden. Kijk waar je behoefte aan hebt." Volgens Jobsen is het moment waarop iemand hulp zoekt heel persoonlijk. In de eerste fase van rouw kan alles overweldigend aanvoelen. "Sommigen willen al snel hulp, terwijl anderen daar pas jaren later naar op zoek gaan. Voor individuele rouwtherapie geldt als richtlijn: als rouw het dagelijks leven blokkeert en je vastloopt. Mijn advies is om het verlies eerst te laten 'landen' om te zien waar je tegenaan loopt."

Kantelpunt

Voor Miranda (54) was de reis die ze ondernam na het verliezen van twee dierbaren een kantelpunt in het omgaan met haar verdriet: "Toen ik begin dertig was, verloor ik in korte tijd zowel mijn vader als een goede vriend. Vlak daarna zou ik op reis gaan naar Zuid-Amerika. In eerste instantie wilde ik niet gaan, maar ik ging toch. Daar, zonder afleiding of oordeel, werd ik geconfronteerd met mijn verdriet. Het was de eerste keer dat ik mijn rouw echt onder ogen zag. Soms hilde ik uren. Mijn gedachten bleven maar door mijn hoofd gaan, maar ik liet ze gewoon toe. Er was rust, geen afleiding vanuit thuis. De reis was een les in afscheid nemen."

Zoals rouwdeskundige Manu Keirse in zijn boek *Helpen bij verlies en verdriet* schrijft: 'Relaties sterven niet; onze lichamen sterven. Je kinderen blijven je kinderen, je partner blijft je partner en je vrienden blijven je vrienden, ook al is hun leven voorbij.' □

