

Rouwen om een huisdier... mag dat?



Liz en Donna

Journalist Liz wordt nu al verdrietig bij de gedachte dat haar hond Donna er ooit niet meer zal zijn. Maar ze vindt dat gevoel ook vreemd. Want het is tenslotte maar een hond, toch? Is het normaal dat het overlijden van je huisdier zo'n grote impact kan hebben?

Bijna negen op de tien Nederlanders heeft een huisdier. Ik ook. Zes jaar geleden kwam rottweilerkeefje Donna in ons leven. Daarmee hebben we één brok energie en vreugde in huis gehaald, maar ook een garantie op verdriet. Hoe kerngezond onze viervoeter nu ook is, ik weet dat ze er over tien jaar hoogstwaarschijnlijk niet meer is. En dat ik daar intens verdrietig door ga zijn. Dat ik dat verdriet nu al aan voel komen, zegt iets over hoe groot de plek is die een huisdier kan innemen in je leven. En toch betrap ik mezelf erop dat ik ook af en toe denk: stel je niet aan, het is maar een hond. Precies dáár wringt het, vertelt psycholoog Nina van den Bosch. Ze heeft een master klinische psychologie en werkt vanuit haar eigen praktijk, met emoties als specialisatie. "Rouw is een emotie die ik vaak voorbij zie komen. Verdriet om een overleden huisdier is iets waar mensen zich voor schamen, terwijl de wetenschap laat zien dat dat nergens voor nodig is."

Net zo heftig

Want dat verdriet is echt. "Rouw om een huisdier kan net zo heftig zijn als rouw om een mens", gaat Van den Bosch verder. "Uit onderzoek onder ruim negenhonderd mensen blijkt dat één op de vijf het verlies van hun huisdier ervaart als het meest ingrijpende verlies in hun leven. Ook als ze daarnaast mensen hebben verloren. Het aantal mensen dat na zo'n verlies serieuze rouwklachten ontwikkelt, is vergelijkbaar met het aantal dat dit ervaart na het verliezen

van een vriend, een broer of zus, of zelfs een partner."

Hoe kan dat? "Het hangt af van de band die je met iemand hebt", legt Van den Bosch uit. "Een huisdier zie je elke dag. Daardoor bouw je soms een veel sterkere band op dan met mensen uit je naaste omgeving, die je misschien maar één keer per week ziet. Hoe sterk je de rouw ervaart, wordt niet bepaald door wie er is overleden, maar door de betekenis van de relatie die je verliest." Dat een dier niet kan praten, maakt die band niet minder hecht. Eerder andersom. "Een dier oordeelt niet", zegt Patricia (49), die haar flatcoated retriever Spetter verloor. "De liefde die je voor zo'n dier voelt, en die het dier voor jou voelt, is zo onvoorwaardelijk. Ik heb weleens gezegd: hij is eigenlijk mijn allerbeste vriend. Ik kan alleen niet met hem praten." Spetter trok haar tijdens de coronatijd letterlijk overeind. "Als de muren op me afkwamen, pakte ik mijn rugzak en gingen we

'EEN HUISDIER ZIE JE ELKE DAG, DAARDOOR BOUW JE EEN STERKE BAND OP'

wandelen. Soms wel twintig kilometer. Hij heeft me er gewoon doorheen gesleept."

Zelf wegbrengen

Voor Anikki (31) kwam het afscheid van familiehoofd Jason van het ene op het andere moment. Een lersesetter, een grote vriendelijke reus, eigenwijs en vrolijk. "Iedereen in het bos kende hem. Hij kreeg overal een snoepje." Hij werd elf jaar. Op de ochtend van haar moeders verjaardag voelde hij zich niet lekker. "Toen ik de straat in kwam rijden en

'BINNEN EEN PAAR DAGEN VROEGEN MENSEN AL: WANNEER NEMEN JULLIE WEER EEN NIEUWE KAT?'

hem zag zitten bij de auto, klaar om naar de dierenarts te gaan, moest ik gelijk huilen. Ik wist: dit klopt niet." Bij de dierenarts ging het hard. Jason had een tumor in zijn darmen, die al was gaan bloeden. "Mijn zusje - die hem ooit voor haar vijftiende verjaardag had gekregen, al was hij echt van ons vieren - keek hem aan en zei: 'Het is gewoon klaar, het is zijn tijd.' En toen hebben we hem laten inslapen." Wat het gezin hielp, was dat ze hem een paar dagen later zelf naar het crematorium mochten brengen. "We voelden ons zo rot dat hij in zijn eentje bij de dierenarts lag. Het was heel mooi dat we hem zelf konden ophalen en wegbrengen. Dat was ons afscheid." Dat een huisdier laten inslapen ook nog iets anders met je doet, herkent psycholoog Van den Bosch. "Bij mensen zie je dat een onverwacht overlijden vaak dubbel zo hard aankomt. Bij een huisdier neem jij



vaak die laatste beslissing. Als je daarop kunt anticiperen, kun je alvast langzaam afscheid nemen. Dat geeft rust. Maar het neemt de intense rouw niet weg. Die blijft hetzelfde."

Reacties

En dan is er nog iets wat het rouwen om een huisdier zwaar maakt: de buitenwereld snapt het lang niet altijd. Shamira (34) verloor haar poes Saartje, die jarenlang met haar en haar vriend meereisde in de camper. In het noorden van Noorwegen, midden in de winter en met een sneeuwstorm op komst, stopte

Saartje met eten. Na een lange rit en een röntgenfoto bleek het lymfeklierkanker, uitgezaaid rondom haar hart en longen. "Ze was al onder narcose. De dierenarts vertelde ons dat het voor Saartje beter was om haar niet meer wakker te maken." Een onwenselijke afsluiting van de reis. Wat Shamira bijbleef, waren de reacties thuis. "Er waren gelijk al mensen - en grappig genoeg vooral mensen zonder huisdier - die binnen een paar dagen vroegen: wanneer nemen jullie weer een nieuwe kat? Ik dacht: wow, dat is wel heel snel. We zijn er echt een paar maanden

down van geweest. Niet dat ik elke dag zat te huilen, maar je bent gewoon wat in jezelf gekeerd. En dan zit je foto's te kijken en moet je toch weer even huilen. Mensen begrepen niet dat we daar na twee maanden af en toe nog verdrietig over waren." Hier bestaat een wetenschappelijke term voor, legt Van den Bosch uit: gedisenfranchiseerde rouw. "Niet-erkende rouw. De omgeving ziet het verlies niet als legitiem. Mensen krijgen opmerkingen als 'het was maar een hond' of 'je neemt toch gewoon een nieuwe'. Daardoor voelen ze zich onbegrepen, schamen ze zich voor hun verdriet en houden ze het binnen. En juist dat gebrek aan erkenning kan het rouwproces bemoeilijken." Ook Patricia herkent die schaamte. "Ik voelde zelf al op voorhand een soort gêne om het te delen. Ik vulde voor mensen in dat ze het raar zouden vinden dat ik er zo aan onderdoorging." En haar vermoeden klopte soms. "Sommige vriendinnen gingen heel snel over op een ander onderwerp, of deden het af met: hij heeft toch een goed leven gehad. Dat was voor mij veel te kort door de bocht. Ik had ook een goed leven mét hem, en dat is nu anders."

Ruimte voor verdriet

Het gevaar van al die onuitgesproken gevoelens? Dat je ze wegdrukt. En dat werkt averechts, legt Van den Bosch uit. "Ik zie emoties altijd als een bad-eend die je onder water duwt. Hoe harder je duwt, hoe krachtiger die badende weer boven water komt. Met rouw is dat net zo. Laat je de emoties niet toe, dan komen ze er op een andere manier alsnog uit." Haar advies is dan ook simpel én moeilijk tegelijk: geef het verdriet de ruimte. "Praten is een van de belangrijkste dingen. Bekijk foto's, deel herinneringen, kijk vooral wat voor jou werkt. Veel mensen zijn bang dat ze daardoor in hun verdriet blijven hangen, maar

onderzoek laat juist zien dat het actief vermijden van dat verdriet voor méér problemen zorgt dan het toelaten."

Een ritueel kan daarbij helpen. Een afscheid, een plekje thuis, het dier zelf naar het crematorium brengen. Bij Anikki gaf het hele afscheid haar gezin houvast. Voor Patricia kwam de troost uit een boek, dat een vriendin op een dag kwam brengen: *Dan neem je toch gewoon een nieuwe* van Antoinette Scheulderman, waarin de schrijfster openhartig vertelt over het verlies van haar eigen hond. "Daar heb ik zoveel aan gehad, omdat ik wist dat ik niet de enige was die dit zo intens ervaaide."

Erkenning

Wil je er voor iemand zijn die een huisdier verliest? Dan is erkenning het belangrijkste. Van den Bosch: "Laat merken dat je ziet hoeveel het dier voor iemand betekende. Stel oprechte vragen. Wat ga je het meest missen? Hoe gaat het nu met je? Mensen vinden het vaak fijn om herinneringen op te halen. En luister meer dan dat je praat." Wat je beter níet kunt zeggen, laat zich raden: 'het was maar een hond', 'neem gewoon een nieuwe', 'je wist toch dat het ooit zou gebeuren'. Als euthanasie een rol speelde, wees dan extra voorzichtig. "Mensen twijfelen soms: heb ik wel het juiste gedaan,

te lang gewacht, te vroeg besloten? Zeg dan niet meteen 'je hebt goed gehandeld'. Een open vraag als 'hoe kijk je terug op die beslissing?' is veel waardevoller. Iemand mag voelen wat hij voelt."

Te veel?

Heftig verdriet hoort erbij, benadrukt Van den Bosch. Dagelijks huilen, slecht slapen, een leeg huis dat je liever even vermijdt, dat is allemaal heel normaal. "De duur en intensiteit zeggen op zichzelf weinig. De een is na een paar dagen weer redelijk op de been, de ander heeft er maandenlang verdriet van. Dat mag." Maar er zijn volgens de psycholoog signalen om alert op te zijn. "Als het je dagelijks functioneren langdurig blijft belemmeren bijvoorbeeld. Als je je werk niet meer kunt doen, sociale contacten gaat vermijden, of als het schuldgevoel blijft overheersen. Gedachten als 'ik heb mijn dier vermoord' of 'ik verdien het niet om me beter te voelen'. Bij aanhoudende depressieve klachten, ernstige slapeloosheid of paniekaanvallen, is het verstandig om eens met een professional te praten." Maar in de meeste gevallen is het gewoon rouw. "Een huisdier verliezen mag ontzettend veel pijn doen. Het is een normaal proces waar je doorheen gaat. Geef je over aan die rouw, en schaam je er vooral niet voor." Ik denk weer aan Donna. Die, terwijl ik dit artikel schrijf, vredig aan mijn voeten ligt te slapen. Ik denk aan alle jaren die we waarschijnlijk nog samen hebben, en aan wat Van den Bosch zei: dat verdriet niets te maken heeft met aanstellerij, maar met liefde. Met hoe groot de plek is die een dier in je leven inneemt. Mocht ik er straks tijdelijk aan onderdoorgaan: ik weet nu in elk geval dat ik daar alle redenen toe heb. ♥

'GEEF JE OVER AAN DE ROUW, EN SCHAAM JE ER VOORAL NIET VOOR'

TEKST: LIZ HUISMAN FOTO'S: ADOBE FIREFLY, GETTY IMAGES