

Spiegelende troostdieren



16

Ten behoeve van de rouwverwerking doen beheerders er goed aan om het dierenleven op de begraafplaats te stimuleren. Tijdens een rouwproces ervaart de rouwende met terugwerkende kracht wat de overledene voor hem of haar heeft betekend en hoe daar – tot op zekere hoogte – afscheid van genomen kan worden. Dieren kunnen daarbij een ondersteunende rol spelen. Zowel door te spiegelen als door troost te bieden.

Dat huisdieren een belangrijke rol kunnen spelen bij de verwerking van rouw is al langer bekend. Ze voelen haarfijn aan wanneer iemand aandacht en troost nodig heeft en zoeken de rouwende zelfs actief op. Katten komen op je schoot liggen of op je voeten op het moment dat je het leven niet meer ziet zitten en het liefste wilt vluchten, en helpt je zo om te aarden in plaats van weg te rennen. Door te spin-

nen, liggend op buik of schoot, kan een kat je helpen weer bij jezelf te komen en zo troost bieden.

Een dier voelt in verdrietige situaties haarfijn aan wat het baasje nodig heeft en waar hij of zij werk te doen heeft om veranderingen in het leven te leren aanvaarden. Zo kan een hond zijn huisgenoot bespringen met de poten op het hartgebied en daarmee bewustzijn creëren ten

Zelfportret met idool. Foto: Pauline Prior

aanzien van het hartezer, de pijn van het verlies dat gevoeld dient te worden ter verwerking van de rouw.

■ **Verwonderd door een spin**

Onderzoek, onder andere van de Universiteit van Amsterdam, heeft uitgewezen dat natuur – en daarmee ook dieren in een natuurlijke omgeving – een grote bijdrage kan leveren aan het welzijn van mensen. Mensen in stedelijke gebieden hebben 40% meer kans op depressies en ruim 20% meer kans op angststoornissen dan mensen die in een groene omgeving leven. Het leven in een 'versteende' omgeving trekt een wissel op onze vitaliteit en natuur werkt als een vluchtheuvel voor de geest. Dit geldt ook voor de verwerking van rouw.

De hersenen, vooral de amandelkern (amygdala), speelt een belangrijke rol bij

Liefkozende kopjes

Op R.K. Begraafplaats St. Laurentius in Rotterdam zijn geiten en kippen op de begraafplaats. De dieren hebben een centrale plek achter de kapel gekregen. Volgens de begraafplaats heeft de komst van de dieren 'ontzettend veel positieve reacties onder bezoekers opgeleverd. De geitjes en kippen zorgen namelijk voor rust en bezinning bij jong en oud. Het contrast tussen leven en dood wordt daarnaast verminderd.'

Enkele uitvaartondernemers maken gebruik van troosthonden (we schreven erover in juni 2017 in 'Bijzonder duo helpt uitvaartondernemer'). Op begraafplaats IJsselhof in Gouda gaf kat Cyper jarenlang liefkozende kopjes aan bezoekers, die dit opvatten als gerichte aandacht. "Hij werd bekend als troostkat, die heel goed aanvoelde wanneer iemand verdriet had. Dan ging hij bij diegene om de benen draaien en kopjes geven," vertelt Nicole le Maître van IJsselhof aan de *Goudse Post*. Helaas bleek Cyper een huis te hebben, een bezoeker kwam een foto van haar tegen op Facebook, de eigenaar was op zoek naar de weggelopen of verdwaalde Cyper. Het dier wordt nog steeds gemist op IJsselhof.

de verwerking van emoties en het ontstaan van depressies en angststoornissen. Natuurbeelden veroorzaken een verhoogde activiteit in de audiatieve cortex (gehoorschors waar geluidsprikkels worden verwerkt), de nucleus caudatus (die in verband wordt gebracht met een gevoel van waarde) en de precuneus (zelfbewustzijn en reflectie). Uit statistieken blijkt dat een natuurlijke omgeving helpt om gezond te blijven en rouw sneller te verwerken. Voorbijtrekkende wolken, het geritsel van bladeren in de wind, stromend water van een beek hebben een rustgevende werking. Bomen, planten en dieren zetten de hersenen in een andere geestestoestand. Na een bezoek aan een groene begraafplaats kunnen mensen zich beter concentreren en piekeren ze minder. De *Attention Restoration Theory*, die beweert dat mensen zich beter kunnen concentreren nadat ze enige tijd in de natuur hebben doorgebracht, is de laatste jaren vaker getest en bevestigd. Er zijn twee aandachtssystemen die hierbij een rol spelen. De 'onvrijwillige' aandacht laat zich sturen door prikkels van buiten, door geluiden, kleuren en bewegingen. Wanneer je diep verzonken bent in rouw, trekt een zingende vogel, zoemende bij of voorbijvliegende vlinder je aandacht waardoor je los komt van je gepieker of sombere gedachten. Of je raakt verwonderd door een spin in een met dauwdruppels bedekt web, een web vol kristallen tranen. Er ontstaat een besef dat je onderdeel bent van de natuur en van een groter geheel, waarin ook de dood een plaats heeft. Soms leidt het zelfs tot een spirituele ervaring van

verbondenheid met de kosmos. Daar tegenover staat de 'gerichte aandacht' die leidt tot reflectie en betekenis geven aan wat er is gebeurd. Wanneer een nabestaande verder afzakt in sombere gedachten en piekeren wordt het moeilijker om bewust stil te staan bij de huidige situatie en stopt de rouwverwerking. Er wordt dan een zwaar beroep gedaan op (onder andere) de reserves van de neurotransmitter dopamine ('het geluksstofje') en is er het risico dat de accu leegraakt. Het gevolg is grotere emotionaliteit, meer stress en verlies van zelfbeheersing. Door in een natuurlijke omgeving te zijn, vermindert de sociale stress en krijgt de geest meer ruimte om ervaringen te verwerken. Planten en dieren roepen een milde fascinatie op. Zo ontstaat er rust en kunnen gerichte aandacht en zelfbeheersing zich herstellen.

■ Herkenning in de eind

Dieren geven niet alleen zorg, ze hebben ook zorg nodig. Wanneer een rouwende gaat zorgen voor anderen dwingt hij/zij zichzelf om niet te blijven hangen in het verdriet en verlies. Dat geldt ook voor de zorg voor een huisdier. Een hond moet je uitlaten, een kat op vaste tijden voeren. Dat brengt ritme en structuur in het leven. Een wandeling naar het graf van een overledene, samen met je huisdier, kan helend werkend. Je komt letterlijk in beweging vanuit een verstilde situatie. Als houder van de begraafplaats moet je dan wel toestaan dat honden mee mogen met de nabestaande naar het graf van

de overledene. Sommige begraafplaatsen doen daar moeilijk over en staan het niet toe. Maar ook dat hoort bij de zorg die je als begraafplaats kunt bieden. (Uiteraard kun je voorwaarden stellen ten aanzien van het aangelijnd zijn van de hond en het verwijderen van hun uitwerpselen.) Andere begraafplaatsen spelen bewust in op de behoefte aan contact met dieren, door bijvoorbeeld kleinschalige dierverblijven voor kippen en konijnen aan te leggen. Of door schapen of geiten in te zetten als levende grasmaaiers van grasvelden en lege grafvelden. De ervaring leert dat bezoekers meestal positief reageren. De dieren zorgen voor rust en afleiding en verminderen het contrast tussen leven en dood. Jonge dieren, zoals lammetjes en eendenkuikens in een vijver, hebben een vitaliserende werking, stimuleren de levenszin.

In het kader van rouwverwerking doen houders van begraafplaatsen er daarom goed aan om fauna op de begraafplaats te stimuleren. Dat kan eenvoudig, door het ophangen van nestkastjes, vleermuisenkasten, bijenkorven en het plaatsen van houtrillen als beschutting en huisvesting voor kleine zoogdieren en vogels. Zorg voor voldoende voedselbronnen, vaak insecten. Het inzaaien van lege grafplekken en vakken met bloemenmengsels is een bron van voedsel voor bijen, hommels en indirect voor vogels en biedt een kleurrijk en aantrekkelijk beeld. Met het aanleggen van poelen en vijvers trek je foeragerende watervogels, kwakende kikkers en sierlijke vissen. Het vergroten van de biodiversiteit dient meerdere doelen. In elk dier kan de mens zich spiegelen en iets terugvinden van de eigen aard of gemoedstoestand. Wanneer eenden uitgebreid de tijd nemen voor een schoonmaakritueel in het zonnetje en met hun snijvels het natte verenpakket opschud- den, kunnen zij ons er van bewust maken dat we goed voor onszelf moeten zorgen, (juist) ook in een rouwperiode. Echt weten wat dieren denken en voelen zal ons waarschijnlijk nooit helemaal lukken. Bovendien moeten we oppassen dat we menselijke gevoelens toeschrijven aan dieren. Maar dat dieren troost bieden en een spiegelende werking hebben en daarmee over eigenschappen beschikken die we lange tijd slechts aan onszelf voorbehouden hebben, staat als een paal boven water. ■