

Ik mis je

Er zijn maar weinig momenten in mijn leven waarvan ik mij precies herinner waar ik was en hoe het was. Het merendeel van deze momenten heeft te maken met de (on)verwachte dood van mijn huisdieren. Zo herinner ik mij als de dag van gisteren dat Frank, mijn man, mij belde dat Puck geheel onverwacht overleden was.

Ik was op een benefietveiling anderhalf uur rijden van huis en ik had net geboden op een wijnkoeler. Ik herinner me het verlaten van de veiling, de rit naar huis en elk moment erna. Wat ben ik blij dat de veilingmeester bij wijze van uitzondering niet meer liet bieden op die wijnkoeler! Die wijnkoeler staat nu in huis en is onze Puck-bokaal. De dagen erna was ik – letterlijk – ziek van verdriet. Het verdriet overviel me. Ondanks eerdere ervaringen en tegen beter weten in had ik dit niet verwacht.

Verdriet omzetten in rouw

Ik had er verschrikkelijk veel moeite mee dat ze dood was. Ik had echt niemand nodig die tegen mij zei: 'Het is maar een huisdier' of 'Je hebt er toch nog eentje?' Dat werd wel tegen mij gezegd, maar ik hield het mijzelf ook voor! Ik schaamde me voor de hoeveelheid verdriet die voelde. Het verlies van een huisdier is toch lang niet zo erg als het verlies van een vriend, ouder of kind? Ik vond al gauw dat ik mijzelf aanstelde. Ik kan jullie vertellen: ik heb het allemaal bedacht en gevoeld!

Voor heel wat mensen is hun huisdier een deel van het gezin. Menigeen houdt van de hond zoals-ie van zijn kinderen houdt. De meeste mensen overleven hun huisdier en krijgen dus met dit verlies te





maken. Ik ken mensen die geen huisdier meer willen vanwege de pijn van het verdriet. Ook ken ik mensen die elk dier letterlijk doodzwijgen omdat ze de pijn niet kunnen verdragen, terwijl ze ook zielsveel houden van hun nieuwe huisdier, dat zo anders is dan het vorige. Verdriet is één, maar dit omzetten in rouw zodat Puck een nieuwe eigen plek kreeg in mijn leven, is twee. Dat moest ik toen helemaal zelf uitzoeken, hoewel mijn man en ik wel goede maatjes hierin waren. En tjeempig, wat is rouwen hard werken!

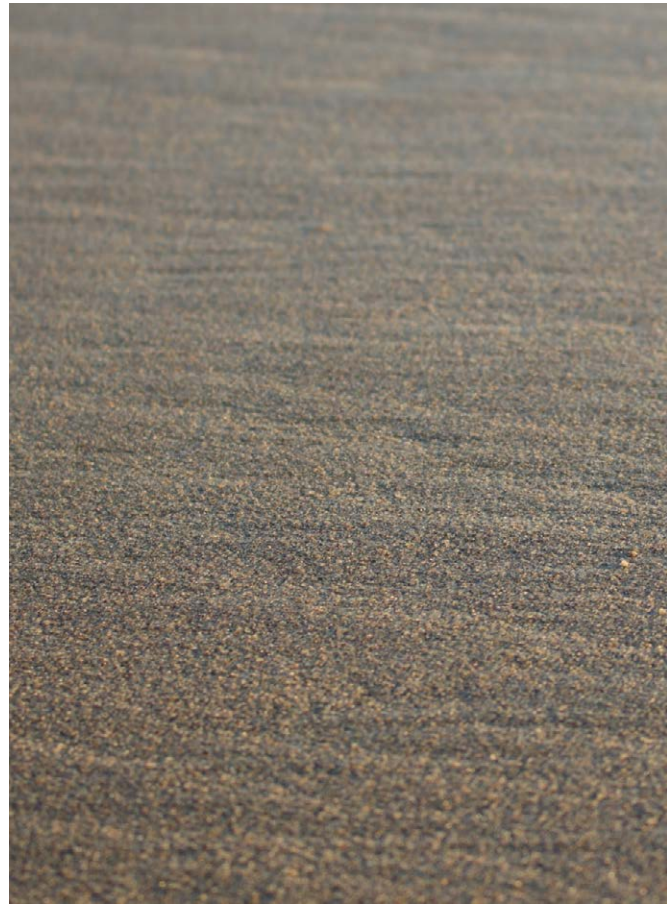
Rouwen is hard werken

Ik heb een weg er doorheen gevonden, aan de hand van zes stadia. Uiteindelijk liep ik daar jaren later, bij toeval, tegenaan. Dat was toen ik als professional te maken kreeg met een klant die veel verdriet had rondom het overlijden van een dier. Dan moet je ook zelf iets met die pijn, anders kun je een ander niet helpen. Zes stappen moest ik door en de ene was moeilijker dan de ander. Sommige stappen had ik reeds gezet, andere nog niet.

De pijn, die op de raarste momenten bovenkomt. Bijvoorbeeld als je 's ochtends beneden komt en er staat geen hond onderaan de trap te kwispelen.

Stap 1: erkennen dat het dier dood is

Stap één was voor mij niet meer zo ingewikkeld met Puck. Erkennen dat een dier dood is, is een bewegen tussen protesteren tegen de nieuwe situatie en het leren leven met die nieuwe realiteit van de dood. Toen recentelijk onze kat overleed heb ik hem nog weken vanuit mijn ooghoeken door het huis zien lopen. Iedere keer opnieuw, zoals bijvoorbeeld bij het maken van het eten, moest ik mijzelf eraan herinneren dat hij er echt niet meer is. Eerder al had ik ervaren dat dagelijkse routines veranderen als de hond er niet meer is. En toch werd ik verrast toen de kat overleed, dat het weer gebeurde. In de dagelijkse routines of het wegblijven ervan komen de verhalen boven. Vertel ze aan je dierbaren, schrijf een brief aan je hond, maak tekeningen; allemaal goede manieren om te bewegen tussen protest en erkenning.



Stap 2: de pijn

Stap twee gaat over de pijn, die op de raarste momenten bovenkomt. Bijvoorbeeld als je 's ochtends beneden komt en er staat geen hond onderaan de trap te kwispelen. Of er is geen kat die je een kopje geeft bij het wakker worden. Maar ook gewoon door de dag, bij een beeld op de televisie, of het zien rennen van andere honden, dan opeens is de pijn er weer. Het soms verdringen is niet erg, maar het is ook nodig om het aan te gaan. Het blijft pijn doen, maar uiteindelijk zul je je er niet meer in verliezen. Ik ben niet meer ziek van de dood van Puck en het pakken van de Puck-bokaal gebeurt met een glimlach.

Stap 3: de gedachte levend houden

Stap drie heeft mij daarbij erg geholpen en ook als professional heb ik veel baat bij deze stap. In deze stap ontstond de nieuwe relatie met Puck, en ieder ander individueel dier. We hadden dat al min of meer goed gedaan door de wijnkoeler te dopen als Puck-bokaal. Sindsdien werd een fles wijn hoe dan ook in de Puck-bokaal gezet. De wijnkoeler heeft een prominente plaats in huis en ik kijk er met genoegen naar. In mijn praktijk als hondengedragstherapeut houd ik de gedachten levend aan de honden voor wie we een nieuw huis hebben moeten zoeken of voor



wie er helaas geen andere oplossing was dan euthanasie. Ze hebben allemaal hun eigen plek in mijn adviespraktijk, in dat stukje wat het beste past bij hun persoonlijke problematiek. Een belangrijke vraag die ik me daarbij stel is: wat heeft het dier mij geleerd, of wat maakte deze casus zo bijzonder? Afscheid nemen van een dier in de praktijk voor gedragstherapie levert altijd vragen: Heb ik het goed genoeg gedaan? Heb ik niets over het hoofd gezien? Had ik niet dit of had ik niet dat? Ben ik echt niets vergeten? Wetende dat er geen wondermiddelen zijn en ook geen magische knoppen begin ik daar op zo'n moment acuut in te geloven. Moet ik niet nog een keer extra advies inwinnen? Die vragen blijven malen. In mijn praktijk ervaar ik dus dat iedere hond mij iets heeft geleerd in die casus, wat ik kan gebruiken in andere casussen. Niet omdat de casus niet zorgvuldig was, maar gewoon omdat ik altijd bijleer. Die les draagt de naam van het dier. Ik geloof dat ik door die lessen een betere therapeut ben, dan dat ik daarvoor was.

Stap 4: je eigen identiteit

In stap vier moest ik mijn eigen identiteit veranderen. Dit vond ik vooral professioneel heel lastig: ik ben gedragstherapeut geworden om de relatie tussen huisdier en eigenaar te verbeteren, niet om deze te verbreken! En toch is ook dat een deel van mijn werk. Het is een belangrijk deel van mijn werk. Erkennen dat dit zo is, bood mij de gelijkheid om te leren dat

ik mij moest bekwamen in dit deel van mijn praktijk. Zodat het welzijn van hond, kat en eigenaar altijd voorop blijft staan en dat dit soms het beste gediend is met een heel pijnlijke stap. De goede begeleiding daarvan hoort ook bij mijn werk. Ook dat moet ik leren, dat gaat niet vanzelf. Als hondeneigenaar veranderde mijn identiteit toen de hond er niet meer was. Ik liep niet meer met een hond aan de lijn buiten, ik had geen vanzelfsprekende gesprekken meer met andere hondeneigenaren. Kon ik ze nog wel aanspreken? Het zoeken naar een appartement waar de hond ook in mag voor de vakantie was niet meer nodig en wat miste ik dat samenspel met de andere honden, maar ook de oplettendheid als er speeltjes in het spel waren. Het was echt wennen!

Stap 5: een leuke stap

Stap vijf was een leuke stap, die mede door mijn werk al eerder vorm had gekregen, maar nu natuurlijk een extra aspect kreeg: wat is de betekenis van een huisdier in mijn leven? Wat leert een huisdier mij? Wat levert het op? Waarom wil ik huisdieren om mij heen, en ga zo maar door. En wat het leuke is, het antwoord op die vragen blijft veranderen. Dus wat zal de toekomst brengen?

Stap 6: houd het levend!

De laatste stap vind ik nog steeds moeilijk, ik ben kennelijk nog niet geheel over mijn schamte heen. Houd de herinnering aan je dier levend! Spreek erover met anderen. Ervaar de troost van anderen die het verdriet en het gemis ook kennen. Het schrijven van dit artikel is alweer een volgende stap in het levend houden en het erkennen van het gemis. Het is vooral het delen van het gemis. Er zijn heel veel mensen die hun hond, kat, of welk huisdier dan ook nog dagelijks missen en die met liefde aan hun dier terugdenken. Puck ik mis je, nog steeds. ■

OVER DE NVGH

De Nederlandse Vereniging van Gedragstherapeuten voor Honden (NVGH) is sinds 1997 de beroepsvereniging die belangen behartigt van haar (op hbo-niveau) afgestudeerde leden. Kijk voor meer informatie op www.nvgh.nl

