

De psycholoog William Worden (2015) beschrijft rouwen als een actief proces waarin de rouwende vier taken doorloopt:

1. Het aanvaarden van het verlies.
2. Het ervaren en verwerken van de pijn van het verlies.
3. Het aanpassen aan een leven waarin de overledene ontbreekt.
4. De overledene emotioneel een plaats geven en het leven weer oppakken.

De nadruk ligt op het actief omgaan met het verlies. De rouwende geeft zelf betekenis aan het verlies en zoekt gaandeweg naar een manier om met het veranderde leven om te gaan. De taken hoeven niet in een vaste volgorde te worden doorlopen en kunnen elkaar overlappen.

In de loop der jaren is het model van de rouwtaken door verschillende auteurs verder uitgewerkt. Riet Fiddelaers (2014) voegde bijvoorbeeld 'Taak 0: Opvoeden in leven en dood' toe. Deze taak benadrukt dat kinderen al vanaf jonge leeftijd kunnen leren omgaan met verlies en rouw. Dit gaat niet alleen over de dood, maar ook over andere vormen van verlies. Het is belangrijk om de dood niet weg te stoppen, maar kinderen op een passende manier te leren dat de dood een onderdeel is van het leven.

De meeste kinderen krijgen op enig moment te maken met het overlijden van iemand uit hun familie of omgeving. Wanneer kinderen onvoldoende ruimte krijgen om het verlies en hun gevoelens daarover te ervaren en te uiten, kunnen deze ervaringen op een later moment opnieuw naar voren komen.

Taak 0: Opvoeden in leven en dood

Kinderen van jongs af aan leren omgaan met verlies en rouw en hen op een passende manier laten kennismaken met de dood als onderdeel van het leven.

Taak 1: Het verlies aanvaarden

De eerste taak is het onder ogen zien en geleidelijk aanvaarden dat de overledene is overleden en niet meer terugkomt. Het helpt wanneer iemand begrijpt wat er is gebeurd en hoe dit heeft kunnen gebeuren. Wanneer dit mogelijk en passend is, kan afscheid nemen en de overledene nog een keer zien helpen om het overlijden te beseffen. Gevoel en verstand kunnen hierbij van elkaar verschillen. Iemand kan verstandelijk weten dat een persoon is overleden, terwijl het emotioneel nog niet volledig doordringt.

Taak 2: De pijn van het verlies ervaren en verwerken

Rouwen kan gepaard gaan met veel verschillende emoties, zoals verdriet, angst, opluchting, jaloezie, schuldgevoel, boosheid en machteloosheid. Sommige mensen ervaren juist weinig of geen emoties. Ook dat kan voorkomen bij rouw. Er is geen vaste manier waarop iemand zou moeten reageren op een verlies. Emoties kunnen sterk wisselen en laten zich niet altijd sturen. Het is belangrijk dat er ruimte is voor de eigen gevoelens en dat deze gevoelens worden erkend.

Taak 3: Aanpassen aan een leven zonder de overledene

Een volgende taak is het opnieuw vormgeven van het leven zonder de overledene. Dit kan moeilijk zijn, omdat alledaagse gebeurtenissen en belangrijke levensmomenten herinneringen aan de overledene kunnen oproepen. Ook kunnen er momenten zijn waarop iemand zich realiseert wat de overledene niet meer zal meemaken. Dit kan bijvoorbeeld sterk spelen wanneer een kind of jongere overlijdt. Gebeurtenissen zoals de eerste schooldag, de overgang naar de middelbare school, studeren of trouwen kunnen herinneringen oproepen aan de toekomst die de overledene niet meer zal meemaken.

De toekomst wordt anders dan verwacht. Dit betekent niet dat er geen toekomst meer is, maar dat deze opnieuw vorm moet krijgen, zonder de overledene. Het kan tijd kosten om hierin een nieuwe balans te vinden, terwijl de betekenis van het verleden behouden blijft.

Taak 4: De overledene emotioneel een plaats geven en verder leven

De laatste taak gaat over het vinden van een blijvende plek voor de overledene, terwijl het leven verdergaat. Dit kan zowel een letterlijke als een symbolische plek zijn. Een letterlijke plek kan bijvoorbeeld een graf, een foto, een sieraad of een andere herinneringsplek zijn. Een symbolische plek bestaat uit de herinneringen, de betekenis van de overledene en de band die iemand innerlijk met de overledene blijft ervaren.

Het gaat om het vinden van een manier waarop de herinnering en betekenis van de overledene een plaats kunnen krijgen in het verdere leven. Hierdoor kan er na verloop van tijd ook weer ruimte ontstaan voor andere relaties, activiteiten en toekomstplannen.

De rouwtaken hoeven niet in een vaste volgorde te worden doorlopen. Ze kunnen elkaar overlappen en opnieuw naar voren komen. Zo kan het ervaren van pijn samengaan met het aanpassen aan een leven zonder de overledene. Ook kunnen bepaalde gebeurtenissen of levensfasen opnieuw gevoelens van verlies oproepen. Aan de rouwtaken is daarom geen vast tijdpad verbonden. Het rouwproces verschilt per persoon en kan maanden, jaren of langer duren. Het voltooien van een taak betekent bovendien niet dat het verdriet verdwijnt. Rouwen en verder leven kunnen naast elkaar bestaan.