



AZ JAN PALFIJN
GENT

The background of the cover is a photograph of a sunset over the ocean. The sun is a bright, glowing orb in the upper right, casting a long, shimmering reflection across the water's surface. In the lower left, the dark silhouette of a boat with several people on board is visible against the horizon. The sky is filled with soft, golden light and wispy clouds. A large, teal-colored graphic shape overlaps the bottom right corner of the image.

Omgaan met verlies

INFORMATIEBROCHURE

INHOUD


Rouwen	4
Het aanvaarden van het verlies	4
Het verwerken van de pijn verbonden aan het verlies	6
Het aanpassen aan een leven waarin de overledene ontbreekt	7
Het verlies van de overledene een plaats geven en het terug oppakken van de draad van het leven	8
Gevoelens, gedachten en gedrag bij rouw	9

Beste

Het verlies van een dierbare is één van de meest ingrijpende en moeilijkst te hanteren ervaringen in een mensenleven.

Mensen die geconfronteerd worden met een verlies ervaren vaak vele intense, verwarrende en soms ook tegenstrijdige gevoelens. Een ingrijpend verlies kan je het gevoel geven in een labyrint van gedachten en gevoelens terecht te komen, waaruit geen uitweg mogelijk lijkt.

Graag willen we je ondersteunen met het verwerken van dit wellicht moeilijke verlies. Dit hopen we te doen door middel van onder andere deze informatiebrochure, die als doel heeft je een beetje wegwijs te maken in de soms moeilijke en verwarrende periode die je te wachten staat.



ROUWEN

Het verlies van een persoon die je dierbaar is, gaat steeds gepaard met rouw.

Rouw is een natuurlijk en dynamisch gebeuren. Het is veel meer dan alleen verdriet: het gaat om het ganse scala van gevoelens, gedachten en ander gedrag dat je waarneemt in de periode na het verlies.

Als nabestaande sta je voor de taak om jezelf, je opvattingen, verwachtingen en je verdere leven aan te passen aan het feit dat jouw dierbare definitief afwezig zal zijn. Rouw moet je echt doorwerken. Het vraagt dus arbeid en veel energie, want rouwen is inderdaad een werkwoord.

Als nabestaande heb je binnen het rouwproces verschillende taken te vervullen. Het rouwproces is voltooid als je de taken hebt vervuld. Ze hoeven niet noodzakelijk in de gegeven volgorde volbracht te worden, ze lopen vaak door elkaar heen. Er zijn namelijk geen regels over hoe jouw rouwproces moet verlopen of hoe dit altijd verloopt.

HET AANVAARDEN VAN HET VERLIES

Als iemand overleden is, kan je als nabestaande het gevoel hebben dat het niet waar is, zelfs als de dood werd verwacht. Je voelt dan een sfeer van onwerkelijkheid.

Eerste reacties in de zin van: "Het is niet mogelijk.", "Het moet een vergissing zijn.", "Ik kan het niet geloven." komen frequent voor.

Je kan geschokt zijn en dit wordt door ieder individu verschillend geuit. Sommigen kunnen nauwelijks een woord uitbrengen, anderen wenen, weer anderen willen onmiddellijk naar de overledene toe. Sommigen lijken mechanisch, robotachtig te functioneren en schijnen een emotionele afstand te bewaren.

De werkelijkheid onder ogen zien is niet gemakkelijk. Veel mensen die een verlies

hebben geleden, merken dat ze de verloren persoon terug bij zich willen en dat ze deze persoon soms verwarren met mensen uit hun omgeving. Ze lopen over straat, vangen een glimp op van iemand die hen doet denken aan de overledene en moeten zichzelf dan voorhouden dat dit niet hun dierbare is.

Deze ervaringen hebben veel te maken met gewoontegedrag dat zich ook na het overlijden verder doorzet. Men ontkent tijdelijk dat de persoon is overleden.

Het is normaal dat je je gedraagt alsof de overledene nog leeft. Om het rouwproces echt in te zetten, moet je de werkelijkheid van het verlies erkennen. Daarom kan het belangrijk zijn het overleden lichaam te zien en eventueel te weten wat er is gebeurd en hoe.

Ook je kinderen worden best zoveel mogelijk betrokken bij het verlies, zodat ook voor hen dit overlijden tastbaar en begrijpelijk is. In dit kader kan het dan ook belangrijk zijn om de overledene te groeten.

Wanneer je kinderen de kans geeft om al hun vragen te stellen, als je aandacht hebt voor hun gevoelens en als je hen met veel warmte en genegenheid omringt zal dit meestal geen negatieve gevolgen hebben, integendeel.

Kinderen stellen vaak directe vragen in verband met het overlijden zoals: "Wat is dood?", "Wat gebeurt er met hem/haar onder de grond?", "Moet hij/zij nu aarde eten?", "Wordt hij/zij nat als het regent?". Het is voor de kinderen erg belangrijk een antwoord te krijgen op deze vragen zodat ook zij het verlies onder ogen durven en kunnen zien.

Dit alles vergt veel tijd. Geloof en ongeloof wisselen elkaar af. Het ene moment erkennen rouwenden de realiteit en gedragen ze zich alsof ze volledig hebben geaccepteerd dat de dode is heengegaan. Het volgende moment verwachten ze de overledene terug te zien.

HET VERWERKEN VAN DE PIJN VERBONDEN AAN HET VERLIES

Niet iedereen ervaart pijn met dezelfde intensiteit of voelt die op dezelfde manier, maar het is onmogelijk iemand te verliezen waarvan je veel hebt gehouden en geen pijn te voelen.

Er is absoluut geen weg om de pijn heen. De enige weg naar het verwerken is er doorheen te gaan.

De meest karakteristieke trek van de rouw is niet het voortdurend “depressief” zijn, maar het zijn de tijdelijke en hevige pijnscheuten. Dit zijn perioden van hevige angst en psychologische pijn.

De overledene wordt op die momenten erg gemist en de overlevende snikt en huilt. In het begin kunnen deze opstoten van pijn erg frequent zijn, na een paar weken neemt de frequentie af en komen ze enkel nog voor als iets je het verlies in herinnering brengt. Zulke moeilijke momenten kunnen het ontvangen van de ziekenhuisrekening zijn, evenals het afhandelen van een levensverzekering, het inleveren van de identiteitskaart, momenten waarop je vroeger gezellig samen was, verjaardagen, het eindexamen van de kinderen, vader-en moederdag, het onverwachts in handen krijgen van een herinnering zoals de huwelijksring, een foto, een brief, ...

Alles wat je emotioneel aanspreekt, kan in alle hevigheid de pijn van het verlies oproepen. Het verlies kan bij momenten bijna op de achtergrond verdwijnen, maar plots weer in alle hevigheid op de voorgrond treden op een moment dat je dit niet verwacht.

Bezoekers worden soms afgeschrikt door het grote verdriet dat wordt opgeroepen door hun bezoek en denken dan vaak dat men beter niet meer komt. Verdriet verwerken betekent echter de pijn doorgaan.

Feestdagen zijn voor rouwenden vaak treurdagen, dagen van intens gemis en van groot verdriet. Het verlies wordt dan ook sterk gevoeld. Dit is normaal omdat familie en vrienden bij feestdagen elkaar vaak opzoeken en alles een sfeer oproept van gezellig bijeenzijn. Vooral het eerste jaar zal moeilijk voor je zijn om alles de eerste maal zonder de ander te doen, te beleven, te delen.

De pijn van het verlies komt niet alleen tot uiting in lichamelijke pijnscheuten en in huilbuien, maar ook vaak in opstandigheid en agressie; die kun je richten op iedereen: op de overledene, op jezelf, op de artsen, het ziekenhuis, ... Dit zijn normale reacties in een rouwproces.

Vertrouwde personen die je het meest nabij zijn, krijgen vaak ook het meest de agressie te verduren, omdat jij je bij hen veilig voelt. Pijn kan ook tot uitdrukking komen in schuldgevoelens. Dit zijn normale reacties in een rouwperiode. Deze gevoelens worden best geuit en niet tegengehouden.

Een onderbreking nemen, je gedachten eens proberen te verzetten kan binnen een rouwproces af en toe noodzakelijk zijn, om te voorkomen dat je totaal uitgeput geraakt.

Vrienden en familieleden durven vaak de naam van de overledene niet uit te spreken, omdat ze bang zijn hiermee pijn bij je op te roepen. Men durft niet belangstellend te vragen hoe het met je gaat of bij je op bezoek komen.

Toch help je rouwenden als je de confrontatie met de pijn niet voortdurend probeert te vermijden, maar ze de kans geeft de pijn te ervaren in zorgzaam contact met anderen.

HET AANPASSEN AAN EEN LEVEN WAARIN DE OVERLEDENE ONTBREEKT

Het aanpassen aan een nieuw leven heeft verschillende betekenissen voor mensen; deze hangen onder andere af van de band met de overledene en van de uiteenlopende taken die deze vervulde. Je bent je, tot het verlies plaatsvond, gewoonlijk niet bewust van al de rollen die jouw dierbare vervulde.

Je kan je hopeloos voelen omdat je dingen doet die vroeger door de ander werden gedaan. Afhankelijk van wie de overledene was, hoe je relatie was en welke rollen de overledene in je leven vervulde, kan het aanpassen voor elkeen anders verlopen.

Het komt er nu op aan nieuwe vaardigheden te leren en een oplossing te vinden voor de rollen die door de overledene vroeger werden opgenomen.

Dit zoeken kan emoties opwekken zoals kwaadheid, groot verdriet, agressie, ontgoocheling en machteloosheid.

HET VERLIES VAN DE OVERLEDENE EEN PLAATS GEVEN EN HET TERUG OPPAKKEN VAN DE DRAAD VAN HET LEVEN

De relatie is veranderd, maar de overledene blijft steeds een speciale plaats innemen in jouw hart en jouw geest. De intensiteit en de band wordt anders.

Dit betekent niet dat je niet meer houdt van de overledene of dat je hem/haar vergeet. Je kan geleidelijk aan weer energie opbrengen voor het leven daarbuiten. Je leert opnieuw houden van het leven en van andere mensen en alle aandacht gaat niet langer naar het verloren leven.

Het is onmogelijk een precieze tijdsduur voor je rouwproces te omschrijven. Een periode van één tot twee jaar is geen lange periode om een belangrijk verlies te verwerken. Vijf jaar is helemaal niet te lang om het sterven van je kind te verwerken.

Een criterium van verwerking is dat je aan de overledene kan terugdenken zonder steeds intense pijn te ervaren, alhoewel iets van de pijn van het verlies een leven lang duurt. Het kan opeens levensgroot aanwezig zijn, als je het niet verwacht, zelfs na vele jaren.

Reacties op het verlies kunnen terugkeren rond verjaardagen en andere omstandigheden die speciale pijnlijke herinneringen oproepen aan de overledene.

Als je terugdenkt aan iemand van wie je hebt gehouden en die is gestorven, roept dit steeds een zeker gevoel van droefheid op, maar de droefheid heeft niet meer het ontwrichtende karakter die ze vroeger had.

Rouw doorwerken geeft je kansen op een nieuw en een voldoening gevend leven. De schaduw van het verdriet kan echter af en toe opnieuw opduiken.

Iedere mens reageert op zijn manier op het verlies van een dierbare.

Verlies is steeds een intense en persoonlijke ervaring. Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze, ook al kan je bij de meeste personen gelijkaardige belevingen en reacties terugvinden.

Rouw is steeds uniek.

Iedereen gaat op zijn eigen manier om met een verlies. Sommige mensen uiten hun verdriet, andere mensen lijken minder door het verlies geraakt te worden.

De rouwreacties zijn zeer verschillend afhankelijk van het moment waarop zij in het rouwproces voorkomen, de intensiteit waarmee zij voorkomen en de mate en de vorm waarin aan deze rouwreacties uiting wordt gegeven.

GEVOELENS, GEDACHTEN EN GEDRAG BIJ ROUW

We hebben reeds vermeld dat tijdens het rouwproces vele verschillende, tegenstrijdige gevoelens bij je naar boven kunnen komen.

Misschien kan het voor jou verhelderend werken om aan te duiden welke gevoelens je nu allemaal ervaart. Je kan dit over enkele maanden opnieuw bekijken en ervaren of er reeds veranderingen zijn opgetreden in jouw gevoelens. Je kan dit ook doen voor onderstaande gedachten en gedragingen.

Gedragingen

- verminderde behoefte aan sociale contacten; verandering in relaties
- vermijden van herinneringen aan de overledene
- zoeken en aanroepen van de overledene
- zuchten
- rusteloze hyperactiviteit
- huilen
- bezoeken van plaatsen die je herinneren aan de overledene
- dragen van voorwerpen die je herinneren aan de overledene
- koesteren van voorwerpen die toebehoorden aan de overledene

- verstoring in de activiteiten
- zelfbestrafing
- verandering in de seksualiteitsbeleving

Gevoelens

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ontkenning | <input type="checkbox"/> opwinding |
| <input type="checkbox"/> gevoelloosheid | <input type="checkbox"/> spijt |
| <input type="checkbox"/> ongelof (emotionele verdoving) | <input type="checkbox"/> ongeduld |
| <input type="checkbox"/> verdriet | <input type="checkbox"/> wroeging |
| <input type="checkbox"/> wanhoop | <input type="checkbox"/> jaloersheid |
| <input type="checkbox"/> droefheid | <input type="checkbox"/> schaamtegevoel |
| <input type="checkbox"/> depressiviteit | <input type="checkbox"/> angst |
| <input type="checkbox"/> woede | <input type="checkbox"/> verlangen naar de overledene |
| <input type="checkbox"/> wantrouw | <input type="checkbox"/> vrees |
| <input type="checkbox"/> boosheid | <input type="checkbox"/> eenzaamheid |
| <input type="checkbox"/> verminderde zelfwaardering | <input type="checkbox"/> moeheid |
| <input type="checkbox"/> protest | <input type="checkbox"/> hulpeloosheid |
| <input type="checkbox"/> agressie | <input type="checkbox"/> shock |
| <input type="checkbox"/> verlies van zingeving | <input type="checkbox"/> emancipatie |
| <input type="checkbox"/> schuldgevoelens | <input type="checkbox"/> opluchting |
| <input type="checkbox"/> het gevoel gek te worden | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> zelfverwijt | |

Gedachten

Ook uw denken kan anders verlopen binnen de rouw. Volgende gedachten kunnen zeker aanwezig zijn:

- verwarring
- desoriëntatie (minder bewust van tijd en ruimte)
- preoccupatie, opdringerige gedachten
- herinneringen
- gevoel van aanwezigheid van de overledene
- hallucinaties, wanen
- zinvragen
- identificatie met de overledene

- idealisering
- zelfmoordgedachten
- dromen
- nachtmerries
- concentratieproblemen
- geheugenproblemen
- waakzaamheid
- oplettendheid
- geestelijke afwezigheid
- ...

Al deze gevoelens en reacties zijn volkomen normaal binnen een rouwproces. Ze kunnen zich voordoen, maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Bepaalde componenten kunnen bij de ene persoon erg op de voorgrond treden, terwijl ze bij een ander in mindere mate of niet voorkomen.





**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen

T +32 (0)9 224 71 11

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be