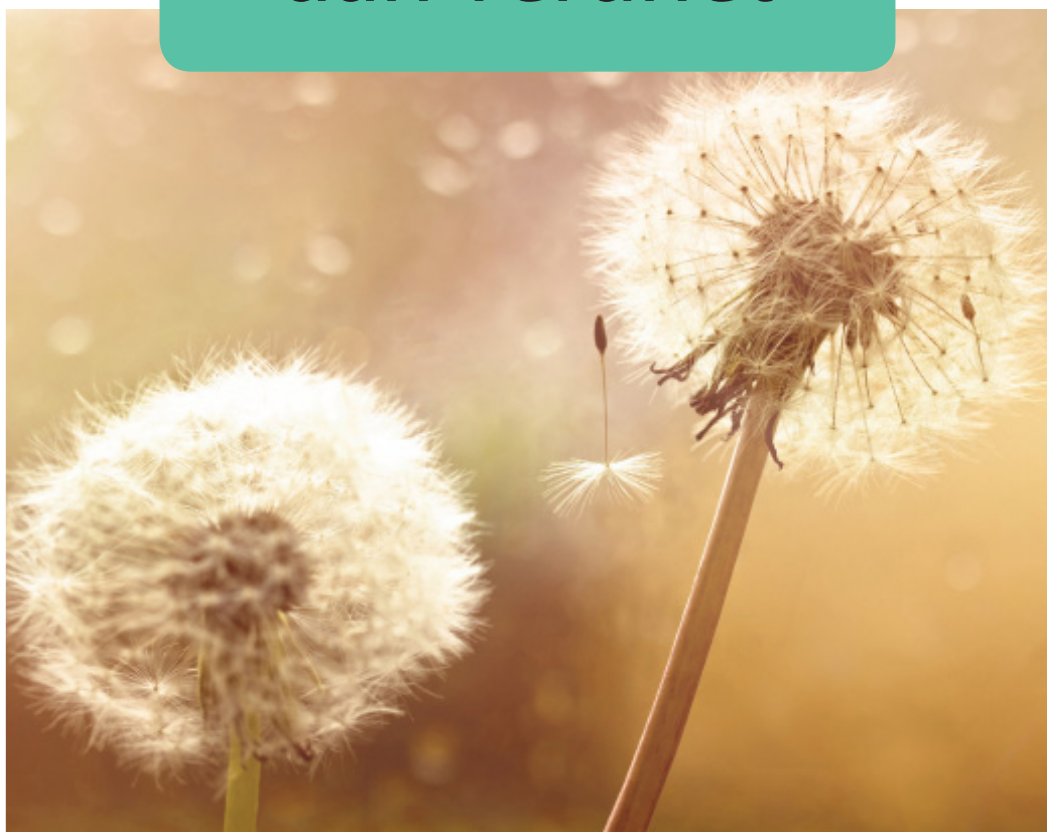



Rouwen is meer dan verdriet



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde



Ter bevordering van het leesgemak wordt in elke brochure de derde persoon enkelvoud mannelijk gebruikt: "hij", ongeacht het geslacht van het onderwerp in de zin.

Vooreerst willen artsen, verpleegkundigen en alle andere hulpverleners die bij de verzorging van je naaste betrokken zijn geweest, hun medeleven betuigen bij dit verlies.

Met deze brochure willen we je graag wat houvast bieden tijdens deze ingrijpende periode. We willen samen met jou even stilstaan bij de veelheid aan gevoelens die je kan ervaren en bij de vraag hoe je na een verlies verder kan met je leven. Soms kan bijkomende en tijdelijke professionele ondersteuning noodzakelijk zijn. In deze brochure leggen we uit welke signalen hierop kunnen wijzen en waar je met welke vragen terecht kan. We geven je aan het einde van deze brochure ook titels van boeken en internetlinks rond rouw en verlies mee.

Naast de soms overrompelende emoties, moeten er ook heel wat praktische zaken geregeld worden. Hiervoor verwijzen we naar de brochure 'wat te doen bij overlijden'. Ook op de website www.notaris.be vind je de brochure 'wat te doen wanneer een naaste overlijdt'.

Wat is dat dan, rouwen?

Mensen zijn vaak bang dat hun reacties op het overlijden van een dierbare niet normaal zijn. Wat je precies kan verwachten, is moeilijk te voorspellen, omdat elk rouwproces uniek is. Verschillende factoren beïnvloeden je rouwproces: de aard van je relatie met de overledene, hoe je gewoonlijk omgaat met verliessituaties, of je afscheid hebt kunnen nemen, op welke manier de persoon overleden is, ...

Rouw toont zich in alles wat je bent:

- Je lichaam rouwt. Dit kan zich uiten door bijvoorbeeld weinig of net meer eetlust, hoofdpijn, diarree, duizeligheid, slaapproblemen, nek- en rugpijn, hartkloppingen, haaruitval, ...
- Rouw toont zich in de dingen die je doet. Soms hecht je veel waarde aan bepaalde voorwerpen die horen bij de overledene, omdat ze een goed gevoel kunnen geven. Dragen van kledij van de overledene of de kamer of spullen van de overledene onaan-geroerd laten, kunnen een gevoel van veiligheid en verbondenheid bieden.

Je kan je interesse verliezen in gewone activiteiten, geen initiatief kunnen nemen voor of zelfs vermijden van sociale activiteiten, of de energie missen hiervoor. Het kan ook precies andersom zijn, waarbij je de neiging hebt om je vast te klampen aan anderen en net heel erg op zoek gaat naar gezelschap van anderen. Beide reacties zijn volstrekt normaal.

- Rouw raakt je in je denken. Je kan overspoeld worden door beelden, last hebben van concentratieverlies, je tijdsbesef kan veranderen, je kan moeilijk beslissingen nemen, piekeren, ... Soms kan je je dierbare zien in een massa, hem of haar ruiken of horen of intens over hem of haar dromen.

- Rouwen voel je. Veel nabestaanden kampen met intense, verwarrende en soms ook tegenstrijdige gevoelens: verdoving, verwarring, alles in een roes beleven, angst, boosheid, verdriet, schaamte over het verdriet, ontkenning, opluchting, schuldgevoelens, neerslachtigheid, leegte, eenzaamheid, ... Het zijn normale reacties op een ingrijpende verandering. Ze verminderen of verdwijnen na verloop van tijd. Hoeveel tijd hiervoor nodig is, is zeer persoonlijk.

Misvattingen over rouwen

- *“Iedereen moet door bepaalde fasen.”*

Elk rouwproces is uniek. Niet iedereen ervaart dezelfde emoties en de emoties komen niet allemaal in dezelfde volgorde voor. Er is geen voorspelbaar patroon of tempo. Mensen ervaren hun rouwproces eerder als een opeenvolging van pieken en dalen. Vaak worden ook tegenstrijdige gevoelens ervaren (bv. gemis en opluchting, verdriet en boosheid).

- *“Het begin is het ergste. Daarna zal het wel slijten.”*

Verdriet slijt niet met de jaren, rouw wél. De shock en het lamledige gevoel verdwijnen, maar je blijft iemand missen. Daar leer je mee leven. Bepaalde gelegenheden (trouwdatum, geboorte, verjaardag,...) kunnen emoties doen opflakkeren, en dit elk jaar opnieuw.

- *“Je moet de overledene loslaten”*

Je rouwt om iemand omdat er een relatie is met de persoon die je verloren bent. De relatie of verbinding verdwijnt echter niet doordat een persoon overlijdt. Vele mensen halen steun uit het herinneren of uit het praten met de overledene. De overledene “loslaten” zou willen zeggen dat je de band doorknipt, dat je het verleden uitgomt. Dit brengt vaak meer leed teweeg dan de relatie met de overledene behouden.

- *“Als je geen pijn of verdriet voelt, ben je aan het ontkennen.”*

Met verlies kan je op verschillende manieren bezig zijn. Zo kan het voor de buitenwereld lijken alsof je verdriet vermijdt wanneer je er niet over kan praten. Rouwen is meer dan pijn en verdriet alleen. Ook gevoelens van opluchting kunnen er zijn. Uit het verlies van iemand kunnen ook positieve dingen voortkomen, zoals bv. een hechtere band tussen betrokkenen, of nieuwe inzichten in het leven.

- *“Na een jaar moet je er toch wel overheen zijn.”*

Er bestaat niet zoiets als een bepaald, welomschreven einde van het rouwproces.

De liefde of je verleden met jouw dierbare verdwijnt niet. Omdat je van iemand kan blijven houden, kan je iemand ook blijven missen. Er komt echter een moment waarop je voelt dat je het gemis kunt hanteren. Zo zou je kunnen zeggen dat de rouw eindig is. Je kunt weer verder met je leven, met je verlies en je gemis.

Hoe doe je dat, omgaan met verlies?

Omgaan met verlies is schommelen tussen enerzijds het missen van de overledene, het koesteren van de band die je hebt met de overledene en het ophalen van herinneringen. Anderzijds pas je je aan aan veranderingen die zich ten gevolge van het verlies voordoen in het dagelijkse leven. Het leven gaat verder. De ene keer zit je met beide voeten in de realiteit van het verlies, de andere keer zit je helemaal in de realiteit van het leven. De ene beweging is verliesgericht en de andere herstelgericht. Het ene is niet beter dan het andere, het is een kwestie van een soort balans zoeken.

Het verliesgerichte kan zich tonen in het naar de begraafplaats gaan, het praten met de overledene, erover spreken met familie en vrienden, verlangen en missen, huilen, opstandig zijn, schuldgevoelens hebben, mooie herinneringen ophalen, ...

Aan de herstelgerichte zijde van rouw ga je om met de veranderingen die het gevolg zijn van het verlies, je houdt je zo goed als het gaat bezig met de dagelijkse activiteiten, met de rollen die je vervult en de taken die je moet opnemen. Je probeert om te blijven functioneren in het dagelijks leven en opnieuw richting en betekenis te geven aan je leven.

Enkele tips:

- Gun jezelf de tijd om te rouwen.
- Probeer te ontdekken wat voor jou kan helpen: erover praten, sporten, schrijven, werken,...
- Laat je omgeving weten hoe of waarmee ze jou kunnen steunen en helpen.
- Tracht zoveel mogelijk structuur aan te brengen in je dagelijkse leven.
- Laat je niet dwingen iets te doen waar je geen zin in hebt.
- Belangrijke beslissingen en grote veranderingen in je leven kan je beter even uitstellen.
- Probeer regelmatig en gezond te eten.
- Als je slaapproblemen hebt, probeer dan natuurlijke hulpmiddelen om deze op te lossen.
- Je mag jezelf verwennen met dingen die je ontspannen.
- Maak tijd voor rituelen en symbolen die bij jou passen (bijvoorbeeld kaarsen branden, foto's plaatsen, herinneringshoekje maken, ...).
- Literatuur lezen rond rouw kan troost en steun geven (aan het einde van deze brochure vind je leestips).
- Zoek contact met lotgenoten, mensen die ook een rouwproces doormaken.
- Probeer je verlies woorden geven. Kom 'op verhaal'. Het terugkijken en reconstrueren van gebeurtenissen zorgt ervoor dat je gedeeltelijk weer vat krijgt op het gebeuren.

Rouw bij kinderen

Hoe jong ze ook zijn, elk kind rouwt na een overlijden. Op een aantal punten wijkt het rouwproces van een kind af van dat van een volwassene. Dit heeft te maken met het feit dat het denkproces van kinderen tot en met twaalf jaar nog niet volledig ontwikkeld is.

Rouw bij kinderen is vaak zichtbaar via het gedrag. Dit komt omdat zij vaak niet weten hoe ze met deze gevoelens van rouw en verdriet om moeten gaan. De volgende vormen van gedrag kunnen opvallend zijn: agressie, boosheid, ontkenning, concentratieproblemen, onrust, stil of opvallend lief zijn, zoekend naar aandacht. Dit zijn normale reacties van kinderen op een moeilijke situatie.

Kinderen rouwen niet continu. Het rouwen gaat op en af. Een kind kan plotseling overdonderd worden door verdriet, maar het moment daarna weer vrolijk naar buiten rennen om te gaan spelen.

Hoe ervaren kinderen de dood?

Kinderen tot 3 jaar voelen duidelijk dat er iets mis is, maar kunnen dat niet verwoorden. Sommigen huilen, anderen worden uitbundig, nog anderen trekken zich terug.

3- tot 5-jarigen beseffen het verlies wel, maar denken nog altijd dat de dood iets tijdelijks is. Als de overledene niet terugkomt, kan woede een manier van rouwen zijn. 'Voor altijd' en 'nooit meer' zijn begrippen die de kinderen moeilijk kunnen vatten. Ze hebben meer dan ooit nood aan een vertrouwde omgeving en een vast ritme.

6- tot 9-jarigen beseffen stilaan dat de dood onomkeerbaar is en dat ze zelf ook kunnen doodgaan. Ze kunnen zich daardoor

onveilig voelen. Deze kinderen zijn nog sterk afhankelijk van hun omgeving. Laat ze voelen dat je nabij bent.

10- tot 12-jarigen willen zich betrokken voelen bij het gebeuren. Soms beschermen ze anderen en onderdrukken ze hun eigen pijn en verdriet. Tieners hebben vaak hulp nodig om hun gevoelens te uiten.

13- tot 18-jarigen willen het liefst zelfstandig leven maar zoeken tegelijkertijd veiligheid en bescherming. Ze praten niet gemakkelijk over hun gevoelens met een volwassene, wel met hun vrienden.

Enkele tips:

- Pas de wijze waarop je kinderen informeert aan volgens de leeftijd en het begrippenkader van kinderen. Ga het vertellen over feiten en omstandigheden niet uit de weg. Ga ervan uit dat de fantasie van kinderen veel erger is dan de werkelijkheid.
- Betrek kinderen en jongeren zoveel mogelijk bij alles wat geregeld moet worden. Hun inbreng en wensen zijn belangrijk. Mogelijk kunnen ze ook taken op zich nemen waardoor ze zich nog meer betrokken voelen.
- Ga met kinderen en jongeren afscheid nemen van de overledene. Ook als ze er tegenop zien. Vraag waar ze tegenop zien. Dwing nooit maar stimuleer wel.
- Zelfs kleine kinderen kunnen al mee naar de uitvaartdienst van een gezinslid. Bij de uitvaart van opa of oma of anderen die het kind zeer nabij waren kunnen kinderen zeker vanaf een jaar of zes zeker mee.

- Wanneer je als volwassene zelf erg betrokken bent bij degene waarvan afscheid genomen wordt (je partner, kind, vader of moeder) zorg er dan voor dat er iemand in de afscheidsdienst aanwezig is die eventueel voor de kinderen kan zorgen als die het niet meer volhouden zodat je zelf zowel fysiek als geestelijk aanwezig kunt blijven.
- Zorg dat de naam van de overledene nog regelmatig genoemd wordt in huis. Stop dierbare spullen die aan hem of haar herinneren niet weg.
- Geef aandacht aan het rouwende kind op het moment dat hij het nodig heeft. Zet de stofzuiger uit, leg de GSM aan de kant. Wat je zegt is in het algemeen minder belangrijk dan hoe je het zegt en wat je doet. Dikwijls is 100% aanwezigheid op het moment dat het nodig is al voldoende. Vraag niet aan het kind om zijn gevoelens uit te stellen, te doen of ze er niet zijn of te veranderen.
- Het is normaal dat je momenteel zelf ook erg verdrietig bent. Je mag dit tonen. Leg aan je kind uit dat dat normaal is.
- Hoe moeilijk de dood ook te aanvaarden is, het maakt deel uit van het leven. Als jij er op een natuurlijke manier over kan praten, zal dat je kind zeker helpen om het overlijden van een naaste te aanvaarden.

Verstoorde rouwverwerking

Soms verloopt het omgaan met verlies erg moeizaam. Het is raadzaam om professionele hulp in te schakelen:

- wanneer je het gevoel hebt dat je rouwproces na lange tijd nog altijd zeer intens is, wanneer bepaalde emoties gedurende langere tijd overheersen.
- wanneer je helemaal overspoeld wordt en je er na lange tijd niet in slaagt om te functioneren, thuis, op je werk of in je sociale contacten.
- wanneer je er aan denkt om een einde aan je leven te maken. Wanneer je vindt dat je leven geen zin meer heeft.
- wanneer je alcohol, medicatie of een verslaving absoluut nodig hebt om de pijn van het verdriet te verminderen.

Wanneer dit herkenbaar is, contacteer dan je huisarts. Hij kan je doorverwijzen naar gepaste professionele hulp, zoals een lotgenotengroep, een psycholoog of een centrum voor algemeen welzijnswerk. Aan het einde van deze brochure vind je een overzicht van diensten waar je terecht kan met je vragen.

Belangrijk om te onthouden

Rouwen heeft geen eindpunt. Het is een levenslang proces van zoeken naar betekenisvol leven zonder de overledene.

Normale rouw bestaat niet. Er zijn grote individuele verschillen, elk rouwproces is uniek.

Rouwenden laten niet los. Zij proberen om blijvend verbonden te zijn, op vele manieren.

Hulp of informatie nodig?

Je kan met al je vragen over rouw terecht bij ons. Wij luisteren naar jou, geven info en adviezen indien gevraagd en kunnen je mee op weg helpen. We verwijzen je door naar gepast hulp.

Psychologen
02/257 58 35
02/257 56 01

Katholieke pastor
02/257 55 90

Moreel consulent
02/257 55 91

Diensten of organisaties die opvang bieden

Tele-onthaal

Tele-onthaal is 24 uur op 24, 7 dagen op 7 bereikbaar voor een gesprek met een vrijwilliger, in alle anonimiteit.

Telefoonnummer 106

www.tele-onthaal.be

Kinder- en jongerentelefoon

Kinderen en jongeren kunnen er anoniem met hun vragen terecht via telefoon, e-mail en chat. Telefonisch is de dienst alle dagen (behalve zon- en feestdagen) van 16u tot 22u.

Telefoonnummer 102

www.kjt.be

brievenbus@kjt.org

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Hier kan je terecht voor psychosociale begeleiding, Jongeren Advies Centra en Slachtofferhulp. Slachtofferhulp biedt ondersteuning bij zelfdoding, overlijden door een verkeersongeval en moord.

Er zijn 26 CAW's in Vlaanderen. Adressen van deze CAW's vind je op de website van CAW.

www.caw.be

Centra Morele Dienstverlening (CMD)

Voor bijstand over levensvragen en zingevingvragen. Informatie over een centrum bij jou in de buurt kan je verkrijgen via het Federaal Secretariaat van de Unie Vrijzinnige Verenigingen.

02/735 81 92

info@deMens.nu

www.uvv.be

Trefpunt Zelfhulp vzw

Deze vzw is het informatie- en ondersteuningscentrum voor zelfhulpgroepen in Vlaanderen. De vzw beschikt over gegevens van specifieke zelfhulpgroepen of alternatieven voor lotgenotencontact.

Literatuur voor volwassenen

- Brink Jos (2007). Rouw op je dak. Verder leven na de dood van een dierbare. Lannoo.
- Polspoel Arthur (2008). Het was toch een mooi leven. Rouw van ouderen om het verlies van de partner. Davids fonds/Ten Have
- Jansen Evamaria & Maes Johan (2009). Ze zeggen dat het overgaat. Witsand Uitgevers.
- Maes Johan (2015). Gehavend. Witsand Uitgevers.

Voor kinderen

- Fiddelaers-Jaspers Riet (2003). Ik hou je nog even vast. Mijn eigen herinneringsboek. Kok. (werk- of herinneringsboek, 6+)
- Fiddelaers-Jaspers Riet (2005). Als jij er niet meer bent. en Have. (info over omgaan met dood, 8+) Fiddelaers-Jaspers Riet (2009). Ben je hier of ben je daar? In de wolken (werkboek, 12-23 jaar)
- Fiddelaers-Jaspers Riet & van 't Erve Monique (2006). Weg van mij. Averbode. (werk-, doe-, lees- en herinneringsboek, 5-12 jaar)
- Fiddelaers-Jaspers (2020). Riet Wie ben ik zonder jou. Jong zijn en verder leven na een verlies. In de wolken.

Websites

www.rouwzorgvlaanderen.be

www.in-de-wolken.nl

www.missingyou.be (voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen)



Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde