

ROUW

Op het moment dat jij of een dierbare hoort dat hij of zij niet meer beter wordt, verandert er veel in je leven. Het verlies van iemand die belangrijk voor je is, kan heel moeilijk zijn. Vaak kun je, nog voordat iemand overlijdt, al een gevoel van verlies hebben. Dit is normaal. Direct na het overlijden moet je veel regelen. Sommige mensen voelen zich dan leeg, terwijl anderen juist extra energie krijgen om alles goed te doen. Na het afscheid voel je soms pas echt hoe erg je iemand mist. Je omgeving kan je steun geven, maar soms valt dit ook tegen.

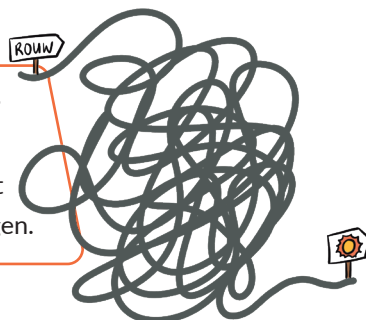


Zorg in de
palliatieve fase

Symptomen van rouw:

- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Huilen
- Somberheid
- Boosheid
- Heel erg actief worden
- Slecht voor jezelf zorgen (bijv. slecht eten)
- Ontkenning
- Schuldgevoel
- Je voelt je anders dan voorheen

Soms duurt het langer en heb je extra ondersteuning nodig om het verlies te kunnen dragen.



Mensen denken dat rouw steeds minder wordt...

Hoe kun je iemand helpen die rouwt?

- Luister en laat iemand praten over zijn of haar gevoelens
- Toon begrip: het is normaal om te rouwen
- Vraag wat je kunt doen
- Wees geduldig, rouwen kost tijd
- Laat weten dat je er bent



Wie kunnen je helpen bij rouw?

- Familie en vrienden
- Lotgenoten
- Huisarts
- POH-GGZ
- Maatschappelijk werker
- Geestelijk verzorger
- Rouwtherapeut

... maar je leert het beter op te vangen.

Rouwen kost tijd en energie en verloopt voor iedereen anders. Geef jezelf die tijd en probeer elkaar te steunen en begrip te tonen. Onthoud dat rouw goede en slechte momenten kent.



Als je rouwt, ben je met twee dingen bezig: je ervaart het verlies én je gaat door met je leven. Dat is goed. Je hoeft je daar niet schuldig over te voelen.