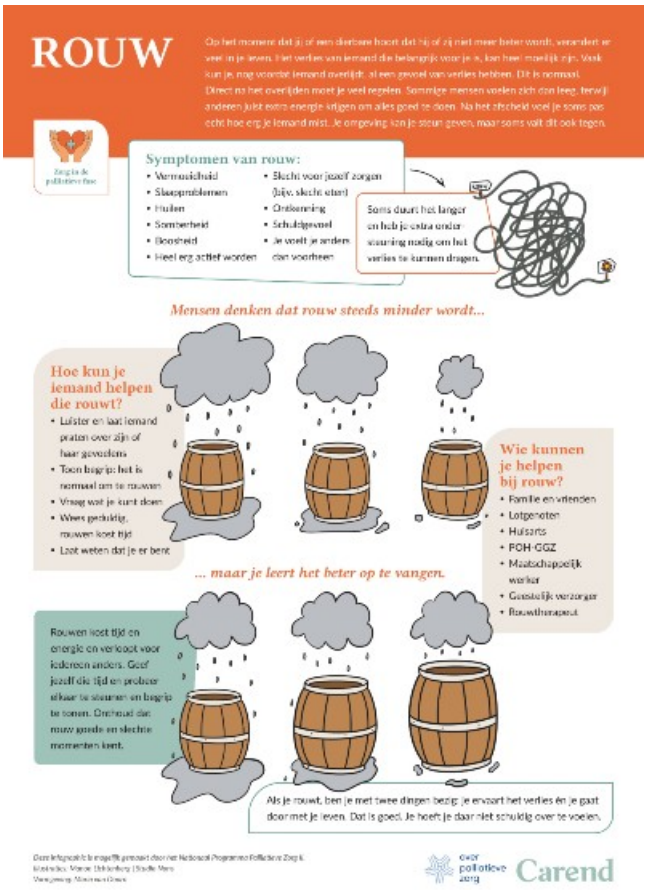
Een dierbare verliezen

Op het moment dat je dierbare te horen krijgt dat hij of zij niet meer beter wordt, verandert ook jouw leven. Na het overlijden verandert er nog meer. Het verlies kan heel zwaar zijn.

Direct na het overlijden moet er veel geregeld worden. Sommige nabestaanden vallen in een gat, andere krijgen juist een tijdelijke boost zodat je goed kunt blijven functioneren. Na het afscheid voel je het gemis meestal pas echt goed. Soms kan je omgeving je tot steun zijn, maar dit kan ook tegenvallen.

Poster over rouw



Op deze poster lees je meer wat rouw is en wat en wie kan helpen als je rouwt. Klik op de afbeelding om de poster groter te zien.

Klachten bij rouw

Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Er is geen juiste manier van rouwen. Rouwen kost veel energie. Sommige mensen krijgen door rouw lichamelijke klachten zoals vermoeidheid of slaapproblemen. Anderen huilen veel, zijn boos of voelen zich eenzaam. Het kan ook zijn dat je moeite hebt om je te concentreren of dat je merkt dat je geheugen achteruitgaat. Soms verandert je gedrag ook; je wordt bijvoorbeeld heel erg actief of juist erg lusteloos. Jouw leven is verandert en dit zijn allemaal dingen die bij het rouwproces horen. Je hoeft je hier dus geen zorgen om te maken.

Webinar Hoop, verlies en rouw

Verlies hoort bij het leven, maar het kan soms heel zwaar zijn om ermee om te gaan. In het webinar 'Hoop, verlies en rouw' leer je meer over omgaan met verlies en rouw en wat de rol is van hoop is in deze moeilijke tijd. Dit webinar is georganiseerd door Carend, Oog voor naasten, Overpalliatievezorg en Patiëntenfederatie Nederland. Je bekijk het webinar hier gratis terug.,

Hoe rouw je?

Hoe je rouwt hangt van verschillende dingen af:

- Hoe je relatie was met diegene die is overleden

- Hoe je relatie was met diegene die is overleden
- Hoe iemand is overleden
- Of je vaker iemand verloren bent, en op welke manier
- Hoe je met verlies omgaat
- Hoeveel steun je hebt vanuit je omgeving
- Je culturele achtergrond
- Andere dingen die gebeuren op hetzelfde moment

Rouwen begint vaak al op het moment dat je naaste te horen heeft gekregen dat hij of zij niet lang meer te leven heeft. In het artikel Rouw om wat er nog komen gaat kun je hier meer over lezen.

Hoe lang duurt rouw?

Als je iemand verliest, heb je meestal last van verdriet en onrustige gedachten. Misschien denk je aan de dingen die je nog had willen zeggen. Je vraagt jezelf af of je alles wel goed deed. Misschien pieker je over dingen van vroeger. Rouwen kost tijd en moeite. Geef jezelf die tijd. De een heeft meer tijd nodig dan de ander.

Niemand kan zeggen hoelang het duurt voordat je je 'normale' leven weer op kunt pakken. De ene dag ben je misschien optimistisch, en kun je het verlies accepteren en de andere dag ben je misschien heel verdrietig, en voel je je alleen, angstig of boos. Het hoort allemaal bij verlies.

Als je rouwt ben je met twee dingen bezig:

1. je bent je verlies aan het verwerken én
2. je gaat door met je leven.

Dat is goed. Je hoeft je daar niet schuldig over te voelen.

Sommige mensen zoeken hulp om hun verdriet te verwerken. Andere verwerken het liever alleen.

Opluchting

Het kan zijn dat je naast verdriet ook een beetje opluchting voelt. Daar hoef je je niet schuldig over te voelen. Je hebt de laatste tijd veel met je naaste meegeleefd en meegeleden en nu is voor hem of haar het lijden voorbij. Je gunt het je dierbare om niet meer te lijden. Het is heel normaal dat dat je oplucht, ook al mis je je naaste.

Rouwtherapie

Sommige mensen zoeken hulp om hun verdriet te verwerken. Van zorgverleners of van lotgenoten. Andere verwerken het liever alleen. Hoe heftig rouw ook kan zijn, de meeste mensen kunnen op een gegeven moment leven met het verlies. Het komt goed.

Complexe rouw

In sommige gevallen lukt dit niet. Dit heet 'complexe rouw'. Bij complexe rouw kun je het verlies niet accepteren, en heb je een hevig verlangen naar de persoon die is overleden. De rouw is dan na een langere tijd nog (bijna) net zo erg als in het begin. Deze sterke gevoelens en dit grote verdriet zorgen ervoor dat je problemen krijgt op je werk en in contact met vrienden en familie. Je kunt gezondheidsklachten krijgen. Bij complexe rouw is het heel belangrijk dat je professionele hulp krijgt.

Tips bij rouw

- Geef jezelf de ruimte en tijd om verdriet te hebben, boos te zijn, iemand te missen. Die tijd heb je nodig. Meestal worden herinneringen na een tijd minder pijnlijk.
- Iedereen verwerkt het verlies van een dierbare op zijn eigen manier. Sta jezelf toe om te rouwen op een manier die bij jou past. Je hoeft je niet te schamen voor je gedachten of gevoelens.
- Herinneringen kunnen helpen. Bekijk bijvoorbeeld foto's of schrijf herinneringen op.
- Zorg goed voor jezelf. Rouwen kost veel energie. Zorg ervoor dat je goed slaapt, eet en probeer af en toe te ontspannen. Doe dingen die je vroeger fijn vond om te doen, ook al heb je er nu misschien weinig zin in. Spreek af met vrienden, ga sporten of winkelen.
- Praat met anderen. Misschien vind je het moeilijk om over je gevoelens te praten of heb je er gewoon geen zin in. Toch kan het goed zijn om te praten met iemand die je vertrouwt. Soms kan het lijken alsof anderen niet met je willen praten. Vaak is dat omdat mensen het lastig vinden om over je verlies te beginnen. Praten met lotgenoten die net als jij een naaste hebben verloren kan ook helpen. Nabestaanden delen vaak dezelfde ervaringen.
- Ga naar je huisarts als je het gevoel hebt dat je hulp nodig hebt. Bijvoorbeeld omdat je slecht eet of slaapt of omdat je ziek bent van verdriet en er zelf niet uit kunt komen. De huisarts kan je doorverwijzen naar een maatschappelijk werker, rouwtherapeut of geestelijke verzorger. Zij willen met je praten over wat jou overkomen is.

Vind jouw troost

Misschien vind je troost bij je geloof, je herinneringen of je naasten. Maar deze gedachte kan ook een bron van troost zijn:

Iedere traan is een teken van liefde

Dus als je rouwt, is dat een bewijs dat je van de overledene gehouden hebt. En eigenlijk is dat het mooiste wat er is. Dat kan niemand je afpakken.

De uitspraak van rouwexpert Manu Keirse kan ook helpen:

Weet dat je de overledene niet los hoeft te laten, maar anders moet leren vasthouden: in je herinneringen.