

Verlies, verdriet en rouw

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

Iemand die u dierbaar was, waar uw zorg naar uitging, is overleden. Het wegvallen van de overledene brengt wellicht ook veranderingen in uw dagelijks leven met zich mee.

In deze folder willen wij u informatie geven over verlies, verdriet en rouw, en hoe u hiermee kunt omgaan.

Het overlijden

Een overlijden kan onverwacht komen. U heeft zich niet kunnen voorbereiden en u wordt er plotseling mee geconfronteerd. Een overlijden kan ook komen na een lange periode van ziekte, waarbij u naar het overlijden heeft toegeleefd.

In beide situaties speelt het afscheid nemen een belangrijke rol. Verwacht of onverwacht overlijden heeft onder meer betekenis voor het nemen van afscheid.

Direct na het overlijden breekt voor u als nabestaande een drukke tijd aan. Familie en naasten worden ingelicht, de uitvaart wordt geregeld en de eerste stappen van de afwikkeling van de nalatenschap worden genomen. Deze periode wordt vaak ervaren als een roes.

Rouw

Na de eerste heftige/intense reacties rondom het overlijden, breekt de periode van rouw aan. Rouwen betekent letterlijk smart, droefheid voelen. U kunt daarbij het volgende ervaren:

- Verdoving (u kunt het niet geloven).
- Verdriet en eenzaamheid; huilbuien (u mist de overledene).
- Angst en paniek (u lijkt niet zonder hem of haar te kunnen).
- Boos zijn (u voelt zich in de steek gelaten).
- Opstandig (waarom..., het is niet eerlijk...).
- Wanhoop (wat heeft het leven nog voor zin).
- Schuld en zelfverwijt (had ik maar...).
- Opluchting (gelukkig is het voorbij).
- Dubbele gevoelens; u wilde uw dierbare niet kwijt maar bent blij dat een verder lijden hem/haar bespaard is gebleven.

De hierboven genoemde emoties zijn zeer divers en kunnen per moment verschillen. Het zijn vaak lastige, maar normale reacties op het verlies dat u overkomen is.

Andere reacties

Naast de genoemde emoties kunnen er ook lichamelijke reacties bij u optreden. Ook deze verschijnselen horen bij het rouwen.

- Een leeg gevoel in de maagstreek.
- Gebrek aan energie of zelfs intense vermoeidheid.
- Moeite met concentreren, afwezigheid of vergeetachtigheid.
- Een 'wezenloos' gevoel.
- Moeilijk slikken, een droge mond, een brok in de keel.
- Slechte eetlust.
- Moeite om in slaap te komen of niet door kunnen slapen.

Het rouwproces

Bovengenoemde emoties en reacties wisselen elkaar af. U kunt er door overvallen worden. Er kunnen ook tijden zijn, dat een bepaalde emotie of reactie de overhand heeft en dat het lijkt alsof u de greep op uw leven verliest.

Misschien maakt de overledene nog deel uit van uw leven alsof hij/zij niet overleden is. Het kan zijn dat u de neiging heeft nog te praten met de overledene of te dromen over hem/haar.

Herinneringen van vroeger komen terug. Uw gedachten worden soms volledig in beslag genomen door het denken aan de overledene, aan de oorzaak van het overlijden, de manier waarop het afscheid en de uitvaart plaatsvonden enzovoorts.

Al deze gevoelens, lichamelijke reacties en gedachten zullen over het algemeen geleidelijk minder worden: het rouwproces wordt rustiger. Dit proces heeft **tijd** nodig en kost **veel energie**.

De tijd gaat door

Langzaam aan vindt u opnieuw een evenwicht in uw leven. Hoe lang dat duurt is per persoon verschillend. U kunt dit proces niet versnellen.

Uw omgeving heeft ook een verlies te verwerken en reageert op u én op uw manier van rouwen. Soms voelen mensen u goed aan, maar soms reageren ze ook met de beste bedoelingen op een manier die u niet prettig vindt. Het is voor de ander moeilijk in te schatten waar u behoefte aan heeft. Naarmate u uw gevoelens meer uitspreekt, wordt de kans groter dat iemand op een voor u prettige manier reageert en daarmee u tot steun is bij het verwerken van het verlies.

Adviezen

Door het overlijden en de rouw wordt uw dagelijkse leven ontregeld. Rouwen kost veel energie. Eventueel kunt u merken dat u sneller ziek bent dan voorheen.

We raden u aan om te proberen een regelmatig leefpatroon aan te houden door onder andere:

- Op vaste tijden de tafel te dekken en iets te eten, ook al heeft u weinig of geen trek. Als u weinig eet, adviseren wij u om extra vitaminen te gebruiken.
- Op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan.
- Enkele activiteiten uit uw dagelijkse leven (weer) op te pakken.

Hulpverlening

Het is voor iedereen verschillend hoelang het rouwproces duurt. U kunt steun en hulp vragen aan uw omgeving. In de meeste gemeenten zijn ook groepen voor lotgenotencontact. Deze gaan meestal uit van een thuiszorgorganisatie of een particulier of kerkelijk initiatief.

Professionele hulp is meestal niet nodig. Als u geruime tijd na het overlijden van uw dierbare nog altijd het gevoel heeft dat uw leven nog niet in balans is en dat u niet verder komt in uw verwerkingsproces, kunt u altijd uw huisarts raadplegen.

Ook kunt u terecht bij het Centrum Levensvragen Drechtsteden voor ondersteunende gesprekken, tel. (078) 20 32 345 of <https://centrum-levensvragen.nl>

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2021
pavo 0233