



Omgaan met verlies en verdriet

Spood

Inleidende beschouwingen

Misschien heb je het nu niet zo gemakkelijk en ben je de wanhoop nabij, denkend dat je zonder diegene die je verloren hebt nooit nog een zinvol leven zal kunnen leiden. Toch zal er een ogenblik komen waarop alles draaglijker wordt, een moment waarop je terug van het leven zal durven genieten of proeven van de goede dingen rondom ons.

Rouw is een proces: onze reacties op de dood van een geliefd persoon volgen meestal een tamelijk voorspelbaar patroon. Wanneer je die reacties niet verdringt en onderdrukt, maar ze aanvaardt en laat komen zoals zij zich zouden uiten zonder de remmende invloed van anderen om ons heen, dan zal de genezing in principe zeker volgen.

De tijd heelt veel, maar het is niet alleen de tijd die wonden heelt! Je zal in je eigen rouwproces en misschien ook dat van anderen die samen met jou rouwen, heel wat arbeid en energie moeten investeren. De dood kan erg diepe, geestelijke wonden slaan. Net als bij lichamelijke letsels en verwondingen kunnen alleen rust, geduld, aandacht en de juiste (liefdevolle) verzorging genezing brengen.

In feite ligt de keuze van de doorwerking van een verlies bij niemand anders dan jezelf. Je kan kiezen om niets te (willen) voelen, niet door het labyrint van pijn en verdriet te willen gaan en je te beïnvloeden door wat je omgeving je dikwijls aanraadt: “ga door en kijk niet achter je, het leven gaat door”. Je kan echter kiezen om het labyrint van pijn en verdriet in te gaan, niet wetende waar, wanneer en hoe je eruit zal komen.

Gevoelens van pijn, angst en ellende zullen je in het begin overspoelen, maar stilaan zal je tot een nieuw levensevenwicht komen op een weg die naar een nieuw geluk leiden kan. De dood van een geliefd persoon hoeft niet noodzakelijk het einde te zijn van je dialoog met deze geliefde, het is vooral de taal die je met elkaar spreekt die anders is ...

“Neem het recht om te rouwen in eigen handen!”

02 Omgaan met verlies en verdriet

Enkele dagen zijn nu verstreken sedert het tragische verlies waardoor je getroffen werd. De eerste momenten waren ongetwijfeld getekend door het intens verlies, de pijn en het ongeloof; gevoelens die met deze plotse en niets ontziende werkelijkheid gepaard gaan. Misschien had je het gevoel dat je leven en de wereld rondom je eensklaps instortten.

Ondertussen maakt die eerste, intense schok geleidelijk aan plaats voor de confrontatie met de gevolgen van de onontkoombare werkelijkheid: het verlies van een persoon die je dierbaar is.

Tijdens deze erg moeilijke periode ervaar je waarschijnlijk reeds een aantal gevoelens en gedachten, die je niet onmiddellijk kan thuisbrengen. Gevoelens en gedachten die door een ingrijpende gebeurtenis opgewekt worden.

Hoewel iedereen op een heel persoonlijke wijze omgaat met een dergelijk verlies, proberen wij aan de hand van deze folder enig licht te werpen op de mogelijke emotionele reacties die kunnen optreden na het plots overlijden van een geliefd persoon.

Deze gevoelens en gedachten zijn normale reacties op abnormale situaties: het onverwacht en pijnlijk overlijden van iemand die je dierbaar is. Ze kunnen bij alle getroffenen in verschillende mate voorkomen. Het is goed je gevoelens te herkennen in plaats van – misschien onder druk van je omgeving – de uiting ervan te bestrijden.

De hevige en / of intense uitingen van rouw mogen er gerust zijn en maken deel uit van je eigen doorwerking: geef ze een plaats!

Onze cultuur is misschien wel afgestemd op 'het zich sterk houden' of het 'zich kranig gedragen'. Anderen beslissen soms in jouw plaats hoe je je moet gedragen (en voelen) na een groot verlies: laat je hierdoor niet van de wijs brengen.

Je weet maar pas welk verlies je geleden hebt na de dood van een dierbare, als je de kleur van elk seizoen eens gezien hebt zonder deze dierbare. Je zal elkaar eerst gedurende lange tijd moeten missen in de kleine dingen van alledag vooraleer je weet welk verlies je echt geleden hebt.

Verdriet

Het plotse verlies van mensen die je dierbaar zijn, het ongeloof, het aanvaarden van dit overlijden en de moeizame aanpassing aan de omgeving waarin die persoon niet langer aanwezig is, brengt een intense emotionele pijn met zich mee. Het intens verlangen naar de verloren persoon en het moeizame aanvaarden van deze abrupte leegte veroorzaken een pijnlijke hulpeloosheid en een intens verdriet.

Je kan zo een bekend geluid horen, erop afgaan, maar telkens weer merken dat het niet je dierbare is die je misschien tegen beter weten in, toch verwacht had. Dit is volkomen normaal. Je gaat af op een geluid dat gedurende lange tijd verbonden was aan een bepaalde persoon: nu plots is die persoon er niet meer! Dit maakt je erg verdrietig.

Woede

Woede, omwille van de zinloosheid en onrechtvaardigheid van het verdriet dat deze gebeurtenis met zich meebrengt. Woede tegenover diegenen die verantwoordelijk worden geacht voor de gebeurtenis en/of het verlies. Woede tegenover de dierbare die gestorven is, juist op het verkeerde moment: je had juist gebouwd, alles ging net goed, je had juist belangrijke keuzes gemaakt enz. Woede omwille van het gebrek aan begrip vanwege de omgeving die wil dat je het geleden verlies zo snel mogelijk van je afzet: ze zeggen je dat het leven, ondanks het grote verlies dat je geleden hebt, verder moet gaan! Woede omwille van de opdringerigheid van de pers en/of kennissen.

Onzekerheid

Het plotse overlijden confronteert je onverwacht met allerlei praktische problemen en regelingen die onzekerheid in verband met de oorzaak van het plots overlijden en eventuele problemen met betrekking tot de verzekering (bijvoorbeeld de burgerlijke aansprakelijkheid voor een ongeval) kunnen aldus je verdriet, woede, angst en verontwaardiging nog groter maken.

Hulpeloosheid

Een persoon die je dierbaar is, werd op een abrupte manier uit je leven weggerukt. Je stond er machteloos tegenover. Je kon de dood van iemand die je zo dierbaar was niet verhinderen. Deze onmacht kan een intens gevoel van hulpeloosheid bij je teweegbrengen.

Je dagelijkse leefwereld die voor het gebeuren misschien als relatief veilig, betrouwbaar, voorspelbaar, onvoorspelbaar en onrechtvaardig overkwam. Het maakt je leven erg moeilijk. Je kan sindsdien de behoefte voelen om je af te zonderen van deze buitenwereld.

Ontkenning

Door de plotse confrontatie met de intense pijn van het onverwachte overlijden kan het voor jou moeilijk zijn de ontstane leegte te aanvaarden. Misschien heb je het erg moeilijk je bij het gebeuren neer te leggen en geloof je niet dat het afscheid van je verwante definitief is.

Misschien voel je soms nog de aanwezigheid van de overledene in huis en gedraag je je er ook nog een beetje naar. Je verwacht in feite dat hij één dezer dagen toch weer terug opdaagt. Uiteindelijk zal je beseffen dat dit niet zo is. Je zal de onomkeerbaarheid van de dood volledig begrijpen.

Schuldgevoelens

Dit plots, traumatische overlijden heeft als het ware een diepe kloof geslagen in je dagelijkse leven, waarin ook je dierbare een vaste plaats had. Dit kan je het gevoel geven dat een aantal zaken tussen jou en je dierbare niet afgerond zijn. Sommige dingen zijn nooit volledig uitgesproken; je hebt daar nu grondig spijt van!

Een woordenwisseling, een misverstand, een boodschap die je nooit juist onder woorden hebt kunnen brengen, ... Dit zal nu nooit meer kunnen! Het zijn allemaal kleine, alledaagse dingen die nu, in het licht van deze plotse vervreemdende leegte enorm belangrijk worden en eventueel zelfs schuldgevoelens.

Verdooving

Het is mogelijk dat je je sedert het ongeval enigszins verdoofd en emotioneel uitgeput voelt. Vergeet niet dat rouwarbeid gelijk staat aan werken: je wordt er moe van! Misschien kom je bij andere mensen zelfs enigszins afwezig over of heb je het erg moeilijk om verder met je dagdagelijkse problemen om te gaan. Je kan dan eerder de neiging hebben om je van andere mensen af te zonderen. Niets interesseert je nog echt! Je hebt geen zin om te eten, je wil niet meer drinken en je kan niet slapen.

Misschien ervaar je tevens problemen om je te concentreren of ondervind je moeilijkheden om bepaalde zaken te onthouden. Weet dat ook dit normale reacties zijn die je toelaten om de pijnlijke indrukken beetje bij beetje te laten doordringen en de pijn verbonden aan het verlies geleidelijk aan door te werken.

Het verdoofde en vervreemdende gevoel dat je bij momenten kan beheersen, verhindert dat je door een 'overdosis' aan pijnlijke indrukken en gevoelens volledig onderuit gaat. Je lichaam krijgt een bepaald ritme opgelegd dat je best niet tracht te beïnvloeden door gebruik te maken van wat anderen je zeggen of medicatie. Ga gewoon op je eigen gevoel af!

Zinloosheid

Je werd abrupt geconfronteerd met een verlies dat een diepe kloof in je leven heeft geslagen. Dit gebeuren kan je als onrechtvaardig en zinloos overkomen. Het is erg moeilijk voor je om nu reeds de volle omvang van dit tragisch verlies te beseffen. Je hebt dan waarschijnlijk ook veel vragen omtrent de omstandigheden van het overlijden zelf, de omstandigheden waarin je dierbare verkeerde kort voor en/of tijdens zijn dood.

De manier waarop de overledene aan zijn einde is gekomen, blijkt nu plots voor jou van erg groot belang. Bedenk dat je recht hebt op deze informatie. Het geeft je een concreet vertrekpunt voor de doorwerking van je rouwperiode. Aarzel niet om de bevoegde personen hierover aan te spreken. In de mate van het mogelijke zullen zij je steeds een eerlijk antwoord geven.

03 Wat kan je helpen?

Tracht je gevoelens niet op te kroppen of te verdringen! Maak van je hart geen moordkuil. Tracht je emoties uit te drukken en verberg je verdriet niet voor je kinderen. Zij zullen opgelucht zijn zich in jou te herkennen.

Ga gesprekken over het gebeuren niet uit de weg. De steun van anderen kan je helpen met je verdriet om te gaan. Je moet hen dan wel de kans hiertoe bieden.

Wees niet terughoudend en geef anderen, die iets voor je betekenen, de kans om met je te praten en je te ondersteunen.

Verwacht niet dat je herinneringen aan deze ingrijpende gebeurtenis met de tijd zullen verdwijnen. De tijd alleen lost niets op! De emoties zullen je immers nog lang bijblijven, maar zij zullen ook de motor zijn achter je doorwerking van het geleden verlies.

Trek voldoende tijd uit om te slapen, te rusten, na te denken en tracht zoveel mogelijk het gezelschap van familie en vrienden op te zoeken. Dit betekent echter niet dat je je zo nu en dan eens niet op je 'vluchtheuvel' mag terugtrekken om alleen bij jezelf te zijn.

Aarzel niet om reële noden eerlijk en duidelijk uit te drukken aan familie, vrienden of aan de officiële instanties.

Tracht je leven verder zo normaal mogelijk te houden, na de eerste intense periode van rouw.

Denk eraan dat ook je kinderen gelijkaardige emoties ervaren! Zij kunnen deze emoties echter niet steeds even goed verwoorden en zijn hiervoor aangewezen op de ondersteunende hulp van volwassenen.

Laat je kinderen hun emoties uiten t.o.v. jezelf en anderen. Indien je kleine kinderen hebt, tracht hen er dan toe te brengen zichzelf uit te drukken door middel van tekeningen en spelletjes. Kleine kinderen zullen wat ze voelen, spelen!

Laat je kinderen zo snel mogelijk opnieuw hun vroegere activiteiten opnemen.

Wees voorzichtig! Zowel op de weg als thuis ben je kort na een intense emotionele gebeurtenis vaak gedurende enige tijd kwetsbaarder dan voorheen. Misschien ben je de laatste tijd dan ook vlugger verstrooid of afgeleid waardoor de kans op een ongeval reëler wordt.

Indien je medicatie moet nemen, volg het advies van je huisarts. Wil je over een verlies heen geraken, dan zal je recht doorheen het labyrint van pijn en verdriet heen moeten, met vallen en opstaan.

Probeer verder te genieten van het leven, je hoeft je niet schuldig te voelen wanneer je weer lacht of geniet van gewone dingen.

04 Besluit

Besef dat je tijdens een periode van intense rouw af te rekenen hebt met normale verschijnselen op een abnormale gebeurtenis: een plots en pijnlijk verlies. Hoewel je normaal reageert op een abnormale gebeurtenis kan je misschien toch tijdelijk hulp nodig hebben om een nieuw levensevenwicht te vinden.

Je weet dat het beter met je gaat, als ...

- Je met een glimlach aan je overledene kan terugdenken.
- Je inziet dat de domme dingen, pijnlijke opmerkingen die anderen soms maken, uit onwetendheid voortkomen.
- Je in staat bent om nu op jouw beurt iemand anders te helpen.
- Je Kerstmis en verjaardagen niet meer met angst en beven tegemoet ziet.
- Je vindt dat er in je leven heel wat dingen zijn waarvoor je dankbaar moet zijn.
- Je alleen thuis kan zijn zonder dat naar te vinden.
- Je je niet langer gedreven voelt om iedere dag of iedere week naar het kerkhof te gaan.
- Er weer dingen zijn waarom je hartelijk kunt en durft lachen.
- Je je niet langer steeds maar moe voelt.
- Je weer kan genieten van een mooie zonsondergang, van de geur van pas gemaaid gras, van de aanblik van een kat die zich koestert in de zon ...

(geïnspireerd op een gedicht van een moeder die haar kind verloor uit "Loslaten met liefde" - over het rouwproces en het verwerken van verdriet van Nancy O'Connor)

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Contactgegevens

dienst spoedgevallen
tel.: 011 69 93 33



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   