

ROUW



PALLIATIEVE
HULPVERLENING
ANTWERPEN

Inleiding

Rouwen is het geheel van psychische en ook lichamelijke reacties op het afscheid nemen van iemand of iets waar men emotioneel in heeft geïnvesteerd. Rouwen is het verwerken van het verlies, een bewustwording van de realiteit en het aanvaarden dat het leven voortgaat zonder de overledene. Omgaan met verlies is een belangrijk aspect in het leven van ieder mens. Het overlijden van een dierbare is een zeer ingrijpende gebeurtenis. Zelfs al was het overlijden niet geheel onverwacht, het komt meestal als een schok. Het kan het oude vertrouwde leven ernstig ontwrichten. Mensen weten vaak niet wat hen overkomt. De veelheid van emoties die men doormaakt bij het verlies van een dierbare wordt vaak ervaren als vreemd en overweldigend.

Er zijn in onze maatschappij heel wat misvattingen over rouw die misschien ook wel bij jou en je omgeving leven. In deze brochure willen we een aantal aspecten van rouw toelichten.



Wat is rouw?

Rouw is een normale en gezonde reactie op het verlies van iemand waarmee je een betekenisvolle band hebt. "Rouw is de kostprijs van hechting". Rouw ontstaat wanneer je iemand verliest die je dierbaar is, iemand waaraan je gehecht bent. Rouw is een proces dat gepaard gaat met allerlei gevoelens, gedachten en gedragingen. Hoe lang een rouwproces duurt, is niet te zeggen. De aanpassing aan een nieuw leven zonder de dierbare kost tijd. Sommige mensen rouwen reeds vóór het overlijden. Bij elk stapje achteruit in het ziekteproces nemen ze beetje bij beetje afscheid van hun dierbare wat voor heel wat emoties zorgt nog voor het overlijden.

Rouw is even uniek als een vingerafdruk. Het heeft weinig zin om jouw rouwproces te vergelijken met dat van iemand anders. Er zijn ook geen goede en slechte manieren van rouwen. Er zijn heel veel verschillende manieren waarop mensen omgaan met verlies, en dat is soms niet gemakkelijk. Het gebeurt dat families en vrienden geen steun vinden bij elkaar omdat hun manier van omgaan met het overlijden, hun manier van rouwen, heel sterk verschilt. Sommigen mensen gaan zich bijvoorbeeld eerder terugtrekken, zich op hun werk storten en verwerken hun verdriet liever alleen. Anderen willen net veel praten over de overledene en halen samen herinneringen op. Het is belangrijk al deze vormen van rouwverwerking te aanvaarden en te respecteren, en geen oordeel te vellen over hoe een ander omgaat met een verlies.



Wat kan je verwachten?

Mensen zijn vaak bang dat hun reacties op het overlijden van een dierbare niet normaal zouden zijn. Rouw raakt je in al je domeinen van het mens zijn. Wat je precies kan verwachten, is moeilijk te voorspellen, net omdat een rouwproces zo uniek is. Verschillende factoren beïnvloeden je rouwproces: hoe nauw je band was met de overledene; hoe je gewoonlijk omgaat met verliessituaties, of je afscheid hebt kunnen nemen, op welke manier de persoon overleden is, ...

Je lichaam rouwt. Dit kan zich uiten door bijvoorbeeld zich slecht kunnen concentreren, vergeetachtig zijn, weinig of vermeerderde eetlust, hoofdpijn, diarree, duizeligheid, slaapproblemen, nek- en rugpijn, hartkloppingen, haaruitval, ...

Rouwen voel je. Veel nabestaanden kampen met intense, verwarrende en soms ook tegenstrijdige gevoelens: verdoving, verwarring, alles in een roes beleven, boosheid, verdriet, ontkenning (dit is een normaal, onbewust overlevingsmechanisme), opluchting, schuldgevoelens, neerslachtigheid, leegte, eenzaamheid, ... Het zijn normale reacties op een ingrijpende verandering.

Rouw raakt je in je denken. Je denken wordt volledig in beslag genomen. Je kan overspoeld worden door beelden, last hebben van concentratieverlies, je tijdsbesef verandert, beslissingen kunnen moeilijk gemaakt worden, piekeren, ...

Rouwen is iets wat je doet. Je kan bijvoorbeeld zoekgedrag vertonen, of vermijdingsgedrag stellen. Je probeert om dagelijks te blijven functioneren, wat de ene dag al beter gaat dan de andere.



Misvattingen

'Tijd heelt alle wonden.'

Het is niet de tijd die geneest, wel wat je in die tijd doet.

'Na een jaar moet je er wel over zijn.'

De tijd die iemand nodig heeft om te rouwen, verschilt van persoon tot persoon. Een rouwproces kost over het algemeen veel tijd, vaak zelfs meerdere jaren. Een rouwproces heeft geen vast eindpunt.

'Een rouwproces verloopt volgens een aantal vaste fasen met bijhorende typische reactiepatronen.'

Een rouwproces is een uniek proces, iedereen doet het op zijn eigen manier. Het verloopt niet via vaste fasen en reacties.

'Je moet het loslaten.'

Wat is loslaten? Kan je iemand die je dierbaar is, ooit helemaal loslaten? En is dat nodig?

"Rouwen is roeien met 2 riemen".

Volgens het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut zijn er in elke verlieservaring steeds 2 realiteiten of dimensies aanwezig. Daaruit volgen 2 strategieën om met de verlieservaring om te gaan: verliesgericht en herstelgericht. Een gezond rouwproces verloopt in een heen-en-weerbeweging tussen deze 2 strategieën.

Als je in een roeibootje roeit met 1 riem, dan blijft je tocht beperkt tot rondjes draaien en oeverloos ronddobberen. Zo verloopt het ook in het rouwproces. Als je je slechts richt op 1 realiteit of je maakt steeds gebruik van dezelfde strategieën om met het verlies om te gaan, dan blijf je in cirkels draaien. Soms kan het wel nodig zijn een tijdje 1 riem te gebruiken om van richting te kunnen veranderen.



Als je iemand verliest, zijn er dus 2 realiteiten, die op hetzelfde moment aanwezig zijn:

1. De realiteit van het verlies (verliesgericht): het feit dat iemand onherroepelijk weg is, nooit meer terugkomt en het intense verlangen om die band te herstellen. Hier staat de verlieservaring en de relatie met de overledene centraal: naar het kerkhof gaan, praten met de overledene, erover spreken met familie en vrienden of net weigeren om erover te praten, verlangen en missen, huilen, opstandig zijn, zich niet willen herinneren dat de persoon dood is, schuldgevoelens hebben, mooie herinneringen ophalen, ...

2. De realiteit van het leven dat verder gaat en dat moet worden geleefd zonder die persoon (herstelgericht): Je aanpassen aan de veranderingen die het gevolg zijn van het verlies, je zo goed als het gaat bezig houden met de dagelijkse activiteiten, met de rollen die je moet spelen en de taken die je moet opnemen, proberen om te blijven functioneren in het dagelijks leven en opnieuw richting en betekenis te geven aan je leven.

In beide dimensies kan je zowel pijnlijke als deugddoende zaken beleven en ervaren. Sommige personen zijn in het aanpakken van moeilijkheden meer gericht op het oplossen van problemen, anderen meer op de emoties dat het teweegbrengt. In een rouwproces heb je zowel de verliesgerichte als de herstelgerichte focus nodig, en ze moeten elkaar voldoende afwisselen. De ene dimensie roept de andere op of kan de andere mogelijk of draaglijk maken.



Wat kan je zelf doen?

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 hulpmiddeltjes om deze op te lossen.
- Je mag jezelf gerust wat meer 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 ook troost en steun geven.
- Het kan ook steun geven om contact te zoeken met lotgenoten, mensen die ook een rouwproces doormaken.



Vergeeten groepen

Het is belangrijk om extra aandacht te hebben voor vergeten groepen, zoals kinderen, ouderen, personen met een verstandelijke beperking en personen wiens verlies niet erkend wordt.

Kinderen

Kinderen rouwen ook als ze geconfronteerd worden met een overlijden. Door hun ontwikkelingsniveau rouwen ze op een andere manier dan volwassenen. Het is van belang kinderen op een concrete, duidelijke manier te informeren, aangepast op hun niveau. Kinderen hebben fijne antennes en voelen emoties goed aan. Het is belangrijk dat ze al hun gevoelens mogen uiten. Verdriet op zich maakt niet kwetsbaar. Niet (h)erkend verdriet wel.

Enkele tips:

- Bied veiligheid, geborgenheid, warmte.
- Geef zoveel mogelijk structuur en duidelijkheid.
- Bied een luisterend oor, bespreek hun vragen, wees altijd eerlijk. Als kinderen geen eerlijke antwoorden krijgen, gaan ze zelf op zoek in hun fantasiewereld, die vaak gruwelijker is dan de realiteit.
- Betrek kinderen bij heel het gebeuren, met goede voorbereiding en ondersteuning kunnen ze betrokken worden bij afscheid nemen, het groeten, de begrafenis, ... Geef hen voldoende info en laat ze dan zelf beslissen wat ze willen.
- Durf je eigen verdriet te tonen aan het kind, dan leert het kind dat verdriet gedeeld en getoond mag worden.
- Help het kind bij het verwoorden van gevoelens. Vaak kan het helpen om op een creatieve manier aan de slag te gaan.
- Maak tijd en ruimte voor herinneringen.
- Zoek steun vanuit je omgeving, mensen die vertrouwd zijn voor het kind, die mee de zorg kunnen opnemen.
- Vertrouw op de veerkracht van kinderen.



Ouderen

Oudere mensen worden regelmatig geconfronteerd met grote verliezen. Dierbare personen overlijden, ze verliezen naaste familieleden en hun vriendenkring wordt steeds kleiner. Ook verhuizen naar een andere woonplaats, zoals een woonzorgcentrum, kan een groot verlies betekenen. Iemand kan zijn zelfstandigheid en bewegingsruimte verliezen doordat het bijvoorbeeld niet meer mogelijk is om zelf auto te rijden. De gezondheid gaat vaak achteruit en de autonomie behouden wordt een uitdaging. Geconfronteerd worden met meerdere verliezen tegelijkertijd of achter elkaar kan erg ingrijpend zijn, en dat maakt deze groep extra kwetsbaar.

Ook personen met dementie rouwen en kunnen gevoelens van gemis en verdriet ervaren. Ook deze mensen verdienen extra aandacht na een verlieservaring.

Mensen met een verstandelijke beperking

Het komt vaak voor dat de dood totaal wordt weggehouden uit het leven van personen met een verstandelijke beperking. Dit vanuit de verkeerde achterliggende gedachte dat zij dat toch niet begrijpen of dat zij te emotioneel zullen reageren op het nieuws. De dood van een dierbare is ook voor hen een emotioneel gebeuren. Ze hebben evengoed recht op informatie, betrokkenheid en een goede begeleiding bij hun rouwproces. De manier waarop personen met een verstandelijke beperking omgaan met de dood is onder andere afhankelijk van hun sociale en emotionele leeftijd en van de verschillende rouwprocessen die zij doorlopen hebben in hun leven. Uitgestelde rouwprocessen komen ook regelmatig voor bij deze doelgroep. Ze hebben recht op een aan hun belevingswereld aangepaste ondersteuning.



Niet erkend verlies

Er bestaan omstandigheden waarin verlies maatschappelijk niet erkend wordt. Niet-erkende rouw betekent dat men het recht niet krijgt om (op eigen wijze) te rouwen. Het ontnemt aan de rouwende bestaansrecht en respect. Dit kan soms nog meer beschadigen dan het verlies zelf en kan leiden tot gevoelens van schaamte en schuld, onmacht en hulpeloosheid. Het leidt tot verbreking van verbindingen, tot isolement en verwerping en dus ook tot complicaties in het rouwproces. Denk bijvoorbeeld aan sociaal minder geaccepteerde relaties zoals een minnares, aan verlies dat als minder betekenisvol gezien wordt zoals abortus, aan maatschappelijk onacceptabel gedrag zoals alcoholisme, aan gestigmatiseerd verlies zoals een zelfmoord, ... Mensen die rouwen om een niet-erkend verlies voelen zich vaak buitengesloten en zijn dat vaak ook letterlijk. Rouw om niet-erkend verlies is meestal niet bespreekbaar waardoor het verlies erg zwaar is om te dragen.

Verstoorde rouwverwerking

Soms verloopt de verwerking van een verlies uitzonderlijk moeizaam. Een aantal zaken kunnen wijzen op wat men 'gecompliceerde' rouw noemt. Het is raadzaam om professionele hulp in te schakelen:

- Als je het gevoel hebt dat je rouwproces na lange tijd nog altijd zeer intens is, volkomen stilstaat of nog niet van start is gegaan.
- Als een bepaalde heftige emotie (schuldgevoel, ernstige neerslachtigheid, ...) gedurende een langere tijd overheerst.
- Als je helemaal overspoeld wordt en je er na lange tijd niet in slaagt om dagelijks te functioneren.
- Als je er aan denkt om een einde aan je leven te maken.
- Als je alcohol, medicatie of een verslaving absoluut nodig hebt om de pijn van het verdriet te verminderen.



Belangrijk om te onthouden

- Rouwen heeft geen eindpunt.
- Normale rouw bestaat niet.
- Er zijn grote individuele verschillen, elk rouwproces is uniek.
- Het is een levenslang proces van zoeken naar betekenisvol leven zonder de overledene.
- Rouwenden laten niet los. Zij proberen om blijvend verbonden te zijn, op vele manieren.
- Je wordt nooit meer de oude, wel iemand anders.

Hulp of informatie nodig?

Je kan met al je vragen over rouw terecht bij het team van PHA. Wij luisteren naar jou, geven info en adviezen indien gevraagd en kunnen je mee op weg helpen.

Indien nodig kunnen we je doorverwijzen naar een externe hulpverlener.

Als je graag meer wil lezen over rouw en literatuur zoekt hierrond, kan je terecht op onze website www.pha.be, doorklikken naar "Rouwen".





PALLIATIEVE
HULPVERLENING
ANTWERPEN



Palliatieve Hulpverlening Antwerpen (PHA) vzw
APB Gouverneur Kinsbergencentrum
Doornstraat 331, 2610 Wilrijk
03 375 80 75
pha@uantwerpen.be
www.pha.be

Verantwoordelijke uitgever:
Johan Wens, APB Gouverneur Kinsbergencentrum, Doornstraat 331, 2610 Wilrijk