



Patiënteninformatie

# Omgaan met verlies, verdriet en rouw

*“De bomen komen uit de grond  
en uit de stam hun twijgen.  
En ieder vindt het heel gewoon,  
dat zij weer bladeren krijgen.  
Je ziet ze vallen naar de grond,  
en dan opnieuw gaan groeien.  
Zo heeft de aarde ons geleerd,  
dat al wat sterft zal bloeien.”*

*Toon Hermans*

## Inleiding

Het verlies van een dierbare is erg ingrijpend. Denkpatronen en gevoelens die niet vertrouwd zijn, kunnen op de voorgrond treden. U kan een gevoel ervaren van u mentaal op vreemd terrein te bevinden. Dit is heel normaal na een verlies.

## Wat is rouw?

Rouw is alles wat u ervaart wanneer u geconfronteerd wordt met het verlies van iemand waarmee u een betekenisvolle band hebt. Het kan zo ingrijpend zijn dat het een invloed kan hebben op uw hele mens-zijn.

Rouw kan zich uiten op verschillende vlakken:

### Emotioneel

U kan zich overvallen voelen door uiteenlopende emoties zoals:

- **Ongeloof:** Vlak na het overlijden van een dierbare voelt u zich misschien als verdoofd. Alsof je in shock bent. Het besef dat hij of zij er niet meer is, dringt niet onmiddellijk door. Langzaam komt dit besef en dan is er ruimte voor andere emoties.
- **Verdriet:** Iedere mens ervaart verdriet op zijn eigen manier. Dit is heel normaal. Hoe lang en intens dit verdriet er zal zijn, is voor iedereen verschillend. Hier zijn geen regels voor. Soms duurt het maanden, soms jaren. U kan ook verdriet ervaren om de eigen

toekomst die er anders uit zal zien (relationeel, beroepsmatig, financieel, op gezinsvlak).

- **Woede:** Veel nabestaanden ervaren gevoelens van boosheid. Dit kan zijn op zichzelf, op het leven, de omgeving en/of de overledene. Boosheid die uitgelokt wordt omdat er zaken gezegd/gedaan zijn of net niet. Of omdat het leven niet gelopen is zoals verwacht. Nabestaanden kunnen zich ook schamen omwille van hun gevoelens van boosheid.
- **Opluchting:** De zorg voor een dierbare kan zwaar geweest zijn. Na een langdurige ziekte, een zwaar stervensproces of bij een slechte relatie kan het overlijden aanvoelen als een verademing. Ook dit gevoel mag er zijn al vindt uw omgeving misschien van niet.
- **Schuld:** Een gevoel van schuld kan optreden omdat u het idee hebt dat u meer had kunnen doen of zaken anders had kunnen/moeten doen. Ook wanneer u het leven terug opneemt, kan u misschien een gevoel van ontrouw ervaren omdat u verder gaat zonder de overledene. Toch is het volkomen normaal wanneer u na verloop van tijd minder vaak dan in het begin aan de overledene zou denken en terug plezier krijgt.
- **Gemis en eenzaamheid:** Een gevoel van gemis en eenzaamheid kan zo overweldigend zijn, zeker wanneer u een lange periode van het leven met elkaar hebt doorgebracht. Alles voelt anders, een gevoel van onvolledigheid kan overheersen.
- **Dankbaarheid:** Een gevoel van dankbaarheid kan en mag ook aanwezig zijn. Dankbaar voor wat geweest is in het verleden en dankbaar dat een zwaar ziekbed, een tijd van lijden er niet is geweest of mag afgerond worden.
- **Ontbreken van emoties:** Soms kan het voorkomen dat emoties ontbreken. Dit kan verschillende redenen hebben. Er is bijvoorbeeld meer tijd nodig om de situatie tot zich te laten doordringen, of er is een zekere angst om overspoeld te raken wanneer emoties toegelaten zouden worden. Hoewel dit vooral dient om zichzelf te beschermen, kan deze reactie voor de omgeving soms wat onverschillig overkomen.

## Lichamelijk

Het overlijden van een dierbare kan ook lichamelijke klachten uitlokken. Klachten waar voorheen geen sprake van was zoals:

- slaapproblemen
- buikpijn
- hoofdpijn
- misselijkheid / maaglast / verminderde eetlust
- vermoeidheid

Vertel uw verhaal aan uw huisarts. Deze kan samen met u bekijken of deze lichamelijke klachten verder moeten onderzocht worden en welke hulp aangewezen is.

## Mentaal

Rouw kan soms op mentaal vlak een aantal zaken in de war sturen. U kan bijvoorbeeld het volgende opmerken:

- verwardheid
- afwezigheid of vergeetachtigheid
- concentratieproblemen
- gevoel van desoriëntatie

## Sociaal

Ook kan het gebeuren dat rouw een zekere impact heeft op uw sociale relaties (met uw partner, kinderen, ouders, familieleden en vrienden). Soms groeien mensen naar elkaar toe, in andere gevallen kan er een (tijdelijke) vervreemding optreden. Onbegrip vanuit uw omgeving is meestal onbedoeld maar kan erg kwetsend zijn en uw vertrouwen in anderen ondermijnen.

## Existentieel / Spiritueel

Wanneer u een groot verlies te verwerken krijgt, kan u uw ware houvast in het leven kwijtraken. Vragen naar zingeving kunnen naar boven komen. Het vertrouwen in uw geloof, in de wereld, in zichzelf, ... kan gaan wankelen of een andere invulling krijgen.

# Wat kan uzelf doen?

## Neem uw tijd

Geef uzelf tijd en ruimte om te rouwen op uw eigen tempo. Na een tijd zal u merken dat het verdriet anders wordt.

## Geef emoties de ruimte

Sta jezelf toe om te rouwen op uw eigen manier (huilen, lachen, boos zijn,...). Wees hierin mild voor uzelf.

## Omarm uw herinneringen

Koester herinneringen en aandenkens (foto's, vingerafdruk op een as-sieraad, spraakberichten, video-opnames...). Deze geven u de kracht om met het gemis om te gaan.

## Zorg goed voor uzelf en sta toe dat anderen voor u zorgen

Probeer gezond te leven (gezonde voeding, beweging en slaap) want rouwen kost veel energie. Laat u omringen door mensen waar u zich goed bij voelt, waar u vertrouwen in hebt en waar u uw verhaal aan kwijt kan. Sommige mensen zullen u uit de weg gaan. Veelal uit angst en onwetendheid omdat ze niet goed weten hoe ze u kunnen/mogen benaderen.

## Zoek de (professionele) hulp die u nodig hebt

Soms is het lastig gevoelens van gemis en verdriet te delen met anderen. Wanneer u uw gevoelens moeilijk of niet kan delen met uw naaste omgeving of dit onvoldoende blijkt te zijn, wees dan niet bang om professionele hulp in te schakelen. Uw huisarts kan u hierbij adviseren.

## Rouwen is heel persoonlijk

Omgaan met een (nakend) overlijden van een dierbare is een erg individueel proces. Ieder rouwt op zijn manier, afhankelijk van:

- wie men is
- wie men verloren heeft
- hoe oud men is
- welke verlieservaringen eraan vooraf zijn gegaan
- welke culturele- en geloofsovertuigingen men heeft
- de eigen familiecontext
- hoe men denkt over wat er (al dan niet) komt na de dood

## Rouw bij kinderen en jongeren

Kinderen en jongeren rouwen ook, maar anders dan volwassenen. Een belangrijke factor bij kinderen is hun ontwikkelingsniveau. Een peuter van 3 jaar houdt zich bezig met andere zaken dan een vijftienjarige. Ze zullen dan ook anders reageren op het verlies van een dierbare en andere dingen nodig hebben. Om kinderen te ondersteunen bij verlies helpt het om te weten wat eigen is aan de verschillende ontwikkelingsfasen.

Voor meer informatie hierover kan u terecht op de website van Palliatieve Zorg Vlaanderen:

<https://palliatievezorgvlaanderen.be/inleiding/rouw-bij-kinderen-en-jongeren/>

## Professionele verwijzadressen

- Centrum voor Algemeen Welzijn [www.caw.be](http://www.caw.be)
- Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg [www.centrageestelijkegezondheidszorg.be](http://www.centrageestelijkegezondheidszorg.be)
- VZW voor weduwen en weduwnaars [www.weduwenenweduwnaars.be](http://www.weduwenenweduwnaars.be)
- Ouders van een overleden kind kunnen terecht op de portaalwebsite <https://www.altijdwij.be>
- Voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen die een dierbare verliezen is de volgende website aangewezen <https://missingyou.be>
- Uw ziekenfonds (informeer bij uw ziekenfonds. Sommige ziekenfondsen hebben een bijstandsteam van (kinder)psychologen. Hier kan u terecht, vaak met een ledenkorting of gedeeltelijk terugbetalingsconcept).
- Privé psychologen en rouwconsulenten: deze kan u online terug vinden (via google-zoekfunctie, bijvoorbeeld: 'rouwconsulenten regio ...')

## Tot slot

U bent van harte uitgenodigd op het jaarlijkse herdenkingsmoment van AZ Turnhout.

Elke 3<sup>de</sup> dinsdag van maart om 18 uur herdenkt AZ Turnhout de overledenen van het voorbije jaar. De herdenking start om 18 uur.

Als u er graag bij bent, vragen we om uw aanwezigheid te bevestigen via [herdenkingsmoment@azturnhout.be](mailto:herdenkingsmoment@azturnhout.be).

*“Ik glimlach eventjes naar boven,  
ik weet niet of je dat kunt zien.  
Ik wil daar zo graag in geloven,  
ik neem genoeg met misschien.”*

*Martin Gijzemijter*

**AZ Turnhout vzw**  
www.azturnhout.be  
info@azturnhout.be  
014 40 60 11



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bvba)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout