

ROUWVERWERKING

Rouwen kan veel invloed hebben op hoe je je voelt. In deze hand-out bespreken we wat rouw is, hoe het zich kan uiten en wat je kunt doen om ermee om te gaan.

Wat is rouw?

Met rouw bedoelen we de emotionele en geestelijke reactie op een verlies. Hoewel we bij rouw vaak denken aan het overlijden van een dierbare, kan het ook gaan om andere vormen van verlies, zoals het verlies van (lichamelijke) gezondheid, een verbroken relatie, een miskraam of het afscheid nemen van een toekomstbeeld. Het kan leiden tot gevoelens van somberheid, leegte en het gevoel de invulling van je dag / leven kwijt te zijn.

Rouwen is iets dat voor iedereen anders verloopt. Als je rouwt, is het belangrijk om het volgende te onthouden:

- **Het rouwen duurt zolang het duurt.** Het verdriet zal op termijn minder overweldigend worden, maar het is heel normaal dat het verdriet van tijd tot tijd weer even terugkeert.
- **Als je net iemand hebt verloren, komt de pijn van eerdere verliezen vaak ook weer even terug.** Je hoeft dan niet bang te zijn dat dit betekent dat je die verliezen nog niet verwerkt hebt – dit is namelijk heel normaal.
- Het is belangrijk om eerst je dagritme weer op orde te krijgen voordat je je op zaken zoals werk gaat focussen. **Het is dus ook helemaal niet erg om je even ziek te melden.**
- Het is normaal dat er naast verdriet ook andere gevoelens bij je opkomen, zoals **boosheid, schuldgevoel of angst**. Ook kan het zo zijn dat je je nu meer bezighoudt met het idee dat jijzelf of andere dierbaren ook ooit zullen te komen overlijden.

De 3 fases van rouw

Rouw kent drie fases, die door elkaar heen kunnen lopen:

- **Fase 1: Onder ogen zien van het verlies.**

Je erkent dat de persoon die je verloren hebt of de situatie zoals die was niet meer terugkomt, en begint de pijn van het verlies te ervaren. Dit kan ook samengaan met het rouwen om een toekomstbeeld dat er niet meer zal zijn.

- **Fase 2: Herbeleven en herinneren.**

Je denkt realistisch terug aan de persoon die je verloren hebt, beleeft emoties uit jullie verleden opnieuw en leert herinneringen levendig te houden. In deze fase werk je ook aan een nieuwe relatie met de overledene of in de omgang met anderen, waardoor de persoon / situatie die je mist een andere plek in je leven krijgt.

- **Fase 3: Aanpassen aan een nieuwe werkelijkheid.**

Je leert te ontdekken wie je bent en hoe je leven er uit ziet in de nieuw ontstane situatie, bijvoorbeeld door nieuwe vaardigheden te ontwikkelen of te zorgen voor een nieuwe invulling van je dag. Deze stap is heel belangrijk. **Het is goed om te blijven investeren in het leven en om je leven daarmee een nieuwe vorm te geven.** Dit betekent niet dat je de overledene of de situatie die je is overkomen vergeet, maar dat je je aanpast aan de veranderingen die dit met zich heeft meegebracht.

Wat kan je zelf doen?

Rouwen kost tijd. Het is vooral belangrijk om jezelf die tijd te gunnen. Wel zijn er een aantal manieren die je kunnen helpen om het rouwproces iets draaglijker te maken:

- Geef jezelf toestemming om je **emoties te voelen** en om deze te uiten.
- Sommige dagen zullen zwaarder zijn dan anderen. Het helpt om dit te aanvaarden en om mee te gaan met de 'golven' van het rouwproces.
- Begrijpen wat rouw is en inzicht te krijgen in de verschillende fases die hierbij horen.
- **Symbolen en rituelen** kunnen je helpen om herinneringen levend te houden en om de overleden persoon of veranderde situatie op een fijne manier dichtbij te houden. Je kan bijvoorbeeld symbolisch een brief schrijven aan diegene die je mist of thuis een mooie foto van iemand die overleden is neerzetten met een kaarsje erbij.

Wie kan je helpen?

Rouwen is al zwaar genoeg – maak dus gebruik van het netwerk dat je hebt.

→ Professionele hulp:

De praktijkondersteuner kan begeleiding bieden het verwerken van je verlies.

Hier heb je de ruimte om je ervaringen en gevoelens te delen en krijg je hulp bij het opnieuw vormgeven van je dagelijks leven. Ook is er de mogelijkheid om **groepsconsulenten** te volgen waar je, naast het krijgen van begeleiding, ook steun van lotgenoten kan ervaren.

→ Je omgeving:

Blijf zichtbaar en wees duidelijk in het aangeven van je behoeften. Het is voor anderen soms lastig om in te schatten wat je precies nodig hebt om de moeilijke tijd door te komen, waardoor ze misschien niet zo vaak naar je uitreiken als dat je zou willen. Het helpt daarom om direct te communiceren. Vraag bijvoorbeeld: **'Kan je me helpen met ...?' in plaats van af te wachten of anderen uit zichzelf hulp aanbieden.**

En onthoud: rouwen is een uniek proces, er is geen 'juiste' manier. Het is vooral belangrijk om uit te zoeken wat werkt voor jou en om hier stappen in te maken.