

Een dierbare verliezen

De gevoelens die je kan ervaren
en tips om goed voor jezelf te zorgen
in deze moeilijke tijd

Informatie voor nabestaanden



AZ Sint-
Vincentius
DEINZE

Je hebt kort geleden iemand verloren. Dat kan heel verwarrend zijn. Vaak is het moeilijk te accepteren dat iemand er niet meer is. Soms is het verdriet of de boosheid overweldigend. Misschien voel je je somber, of juist opgelucht. Al die emoties zijn normaal. Ze horen bij het omgaan met verlies.

Rouwen is heel persoonlijk

Iedereen verwerkt verlies op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo. Niet iedereen voelt altijd hetzelfde. Er bestaan dan ook geen foute gevoelens!

Wat u allemaal kunt voelen

Gevoelens kunnen sterk wisselen. Je merkt misschien dat ze een paar keer per dag veranderen. De ene keer zijn ze heftig, de andere keer minder sterk.

Ongeloof

Vlak na het sterven van een dierbare voel je je misschien verdoofd of lamgeslagen. Alsof je in shock bent. Je kan maar niet geloven dat hij of zij er niet meer is. Deze reactie is normaal bij verlies. Langzaamaan besef je steeds meer dat je dierbare er werkelijk niet meer is. Dan komt er ruimte voor emoties.

Verdriet

Ieder mens voelt en toont verdriet op zijn eigen manier. Het is normaal om een tijdlang sombere gevoelens te hebben. Eenvoudige problemen lijken nu misschien onoverkomelijk. Je vraagt je mogelijk af hoe lang je verdrietig mag zijn. Dat weet niemand, want daar zijn geen regels voor. Het kan maanden duren, maar ook jaren.

Woede

Veel nabestaanden zijn boos. Boos op zichzelf, over de dingen die ze gezegd of gedaan hebben. Of over dingen die ze juist niet gezegd of gedaan hebben; ook al waren ze dat altijd wel van plan.

Misschien ben je boos dat de overledene je in de steek heeft gelaten, en schaam je je voor je kwaadheid. Sommige mensen zijn kwaad op alles en iedereen. Of op het leven dat niet loopt zoals ze graag hadden gewild.

Opluchting

De zorg voor een stervende kan zwaar zijn geweest. Na een lang ziekbed, een zwaar sterfproces of bij een slechte relatie is het overlijden soms zelfs een opluchting. Ook dat gevoel mag er gewoon zijn, ook al vindt je omgeving misschien van niet.

Schuld

Vlak na het overlijden van een dierbare kan je je schuldig voelen. Je vindt dat je bepaalde dingen beter niet had kunnen doen of juist wel had moeten doen. Wanneer je je leven weer oppakt voelt dat misschien alsof je ontrouw bent. Toch is het heel normaal dat je na verloop van tijd minder vaak aan de overledene denkt en weer plezier krijgt in de dagelijkse dingen.

Gemis

Als je iemand hebt verloren met wie je een groot deel van je leven hebt gedeeld, dan is het huis ineens erg leeg. Je voelt je alleen. Alles voelt anders. Sommige mensen missen iemand zo erg dat ze bijna gek worden van verlangen om hem of haar weer te zien, horen of voelen. Misschien zie je je dierbare tussen de mensen op straat lopen. Je hoort ineens weer die bekende stem. Of het voelt alsof je overleden partner nog gewoon naast je in bed ligt, ook al weet je best dat hij of zij er niet meer is en er nooit meer zal zijn.

Wat kunt u zelf doen?

Neem de tijd

Gun jezelf de ruimte en de tijd om verdriet te hebben, boos te zijn, iemand te missen. Die tijd heb je nodig om een nieuw evenwicht te vinden en te 'helen'. Bij het verstrijken van de tijd zal je merken dat herinneringen minder pijnlijk worden.

Geef emoties de ruimte

Iedereen verwerkt het verlies van een dierbare op zijn eigen manier. Sta jezelf dus toe om te rouwen op de manier die bij jou past: huilend, lachend, opgelucht of kwaad.

Uw herinneringen mogen er zijn

Je hebt jaren van je leven met je dierbare gedeeld. Daarbij horen herinneringen, foto's of voorwerpen die voor jou speciale waarde hebben. Bedenk voor jezelf wat je hiermee wilt doen. Misschien geeft dat de kracht om met het gemis om te gaan.

Zorg goed voor uzelf

Rouwen is hard werken en kost veel energie. Om niet helemaal uitgeput te raken, is het nodig dat je goed eet en genoeg slaapt. Probeer af en toe te ontspannen. Bijvoorbeeld door iets te doen wat je leuk vindt: wandelen, een hobby weer oppakken of afspreken met vrienden.

Sta open voor anderen

Deel je gevoelens met anderen en vertel mensen wat je bezighoudt. Dat lucht vaak op. Zoek daarvoor iemand uit die je vertrouwt. Dat kan een familielid zijn, een goede vriend of vriendin, of de huisarts. Het kan gebeuren dat vrienden en burens je uit de weg gaan, omdat zij niet weten wat ze tegen je moeten zeggen. Misschien vinden ze het moeilijk om met hun eigen gevoelens van verlies om te gaan. Het kan helpen als je de eerste stap zet. Laat blijken dat je hun vriendschap en steun waardeert.

Zoek de hulp die u nodig heeft

Het is soms lastig om verdriet met familie en vrienden te delen. Vooral als ze vinden dat je 'verkeerd' bezig bent. Bedenk dan: er is geen goede of foute manier om met verlies om te gaan! Als iemand je veroordeelt om jouw gevoelens, kan hij je niet helpen. Wees niet bang om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je de weg wijzen naar de juiste hulpverlener.

Lichamelijke klachten

Het overlijden van een dierbare kan ook lichamelijke reacties veroorzaken. Sommige mensen kunnen zich in de periode van rouw slecht concentreren. Misschien raak je gemakkelijk afgeleid. Je valt moeilijk in slaap of wordt heel vroeg wakker. Je bent moe en lusteloos, en hebt geen zin in eten. Of je krijgt ineens lichamelijke klachten die je eerder nooit had. Maak je je daar zorgen over? Vertel jouw verhaal dan eens aan de huisarts. Hij kan je zeggen of dit normaal is, en of je verdere hulp nodig hebt.

Tot slot

Als je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts of met de verpleegkundige van de afdeling.

Deze uitgave is gebaseerd op de folder 'Een dierbare verliezen' die behoort bij het Zorgpad Stervensfase, Integraal Kankercentrum Nederland januari 2012

De Zorgleidraad Laatste Levensdagen is gebaseerd op de Liverpool Care Pathway for the dying patient (LCP), ontwikkeld door het LCP Central Team UK, Marie Curie Palliative Institute Liverpool.

VUB-UGent onderzoeksgroep Zorg rond het Levenseinde 2018



AZ Sint-
Vincentius
DEINZE