



Op weg gaan na een overlijden Hoe kan ik verder?

informatie voor nabestaanden

INLEIDING	3
WAT IS ROUW?	5
ZOVEEL SOORTEN ROUW ALS ER MENSEN ZIJN ...	5
De verschillende facetten van rouw	
Bestaat er zoiets als abnormale rouw?	
Samen of alleen rouwen?	
VEELGESTELDE VRAGEN OVER ROUW	11
Hoe neemt u afscheid?	
Rouwen kinderen ook?	
Helpen medicatie of therapie wanneer u in de rouw bent?	
Wat kan ik verwachten van mijn omgeving? Wat kan me helpen om verder te kunnen?	
Wat na een plots overlijden?	
Moeten we sommige mensen beschermen tegen het nieuws dat iemand overleden is?	
BRONNEN	20

Met deze brochure richten we ons tot iedereen die iemand verloren heeft die voor een korte of langere periode in dit ziekenhuis verbleef. De artsen, verpleegkundigen en alle andere hulpverleners die betrokken zijn geweest bij de verzorging van uw naaste, wensen hun medeleven te betuigen bij dit verlies.

UZ Leuven wil u graag wat meer informatie geven over het rouwproces. We hopen u met deze brochure enige houvast en herkenning te kunnen bieden.

Iedereen gaat anders om met het verlies van een naaste. Er zijn ook culturele verschillen in de visie op rouw. De visie die in deze brochure aan bod komt, is gekleurd door de westerse cultuur. Het is mogelijk dat u zich daardoor niet herkent in wat hier beschreven staat. Als u informatie wenst rond de visie op rouw in uw eigen cultuur, kunt u contact opnemen met de coördinator interculturele bemiddeling in ons ziekenhuis. De gegevens daarvoor vindt u terug op de losse bijlage bij deze brochure onder punt 3.1.

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kijk dan even naar de losse bijlage die bij de brochure is gevoegd. U leest er hoe u contact kunt opnemen met een medewerker voor een gesprek. U vindt er ook algemene informatie over boeken, websites en doorverwijsadressen. Uw huisarts blijft echter de eerste aanspreekpersoon.

De Griekse staatsman Pericles stelde dat de beschaving van een volk bepaald wordt door de manier waarop het met zijn doden omgaat. Deze filosofie trachten we te volgen in UZ Leuven. We zijn er ons ten volle van bewust dat het verlies van een naaste een van de meest ingrijpende gebeurtenissen is in een mensenleven. We hopen dan ook dat we u met deze brochure enige steun en houvast kunnen bieden.

WAT IS ROUW?

Wanneer er iemand in uw omgeving overlijdt, volgt een vaak zware periode waarin u heel diverse en soms verwarrende gevoelens, gedachten en lichamelijke klachten kunt ervaren. Dat proces heet rouwen. Het proces dat u doormaakt, hangt samen met de betekenis die uw naaste voor u had. Ook wanneer er veel ruzie en spanning bestond tussen u en de overledene, kan uw rouwproces intens zijn. Maar er zijn ook mensen die weinig of niets voelen bij het verlies van een persoon. Ook dat is een normale reactie.

ZOVEEL SOORTEN ROUW ALS ER MENSEN ZIJN ...

Zo goed als iedereen wordt in zijn leven geconfronteerd met het overlijden van een naaste. Elk jaar sterven er in België ongeveer 100.000 mensen. Dat zijn 274 mensen per dag. Als we aannemen dat iedere overledene vier naasten nalaat, dan zijn er elke dag 1.096 mensen die net als u geconfronteerd worden met verlies. Op een bepaalde manier bent u dus niet alleen met uw verdriet. Toch is uw rouwproces uniek. U bent immers uniek. Maar vooral uw relatie met de overledene is uniek; het contact dat u met de overledene had, dat had niemand anders. Daarom is het zo dat uw gevoelens en gedachten anders kunnen zijn dan die van anderen. Het is dus normaal dat er verschillende, zeer uiteenlopende reacties zijn op verlies.

DE VERSCHILLENDE FACETTEN VAN ROUW

Wanneer u iemand verliest, kan dat een invloed hebben op uw algemeen welbevinden: uw emoties, uw geheugen, uw concentratievermogen en lichamelijk functioneren kunnen veranderen. Hieronder doen Martine en Pieter hun verhaal.

Pieter vertelt: “Zes jaar geleden verloren wij Elke, onze dochter van zeven jaar, na een verkeersongeval. Zij was ons enige kind. Het duurde enkele weken voor het tot me doordrong dat we haar echt kwijt waren. Ik sliep de eerste maanden amper en vermagerde acht kilo op twee maanden tijd. Door het slaaptekort, kon ik me ook moeilijk concentreren. Tijdens gesprekken dwaalde ik vaak af en verzonk ik in herinneringen. Soms zag of hoorde ik haar. Zulke ervaringen brachten me volledig van streek. Toch hoopte ik dat het me nog eens zou overkomen, omdat ik bij haar wou zijn. Ook droomde ik af en toe over haar. Dan waren we bijvoorbeeld samen in de speeltuin. Wanneer ik dan wakker werd en besepte dat het een droom was, wilde ik niet meer leven. Ik ben door de hel gegaan, dacht dat niemand ooit hetzelfde had gevoeld als ik. Ik voelde me vaak heel eenzaam met mijn verdriet.”

Martine vertelt: “Ik verloor Erik, mijn man, na een lang en splend ziekteproces. De weken voor hij stierf, ben ik soms kwaad geweest op mijn man, omdat hij me alleen zou achterlaten. Vocht hij wel hard genoeg om te genezen? Achteraf voelde ik me soms schuldig om wat ik gezegd had. Ook al wilde ik niets anders doen dan voor hem zorgen en bij hem zijn, het was me soms allemaal te zwaar. Daardoor was het ergens ook een opluchting voor mij dat hij stierf; de zorg en verantwoordelijkheden vielen van mijn schouders. De eerste weken deed ik niets anders dan slapen. Het leek wel mijn manier om te vluchten. Ik verdroeg het niet anderen te zien lachen. Het maakte me kwaad dat de wereld gewoon verder draaide, alsof er niets gebeurd was. Ook muziek kon ik niet verdragen. Die periodes van grote prikkelbaarheid werden afgewisseld door momenten waarop ik afgestompt leek, niets leek te voelen. Ik had vaak het gevoel dat ik niet meer kon ademen. Mijn borst leek wel platgedrukt. Het deed ook pijn te slikken. Toen ik na enkele weken weer ging werken, kon ik me niet meer toeleggen op mijn werk zoals het hoorde. Alles leek zo zinloos en banaal. Zingeving werd een belangrijker thema in mijn leven. Ik werd vrijwilligster in een organisatie voor kinderen met een handicap. Dat hielp me om verder te kunnen.”

Pieter en Martine rouwen dus elk op hun eigen manier. Beiden onder vinden ze zowel emotionele als lichamelijke klachten, maar ook concentratieproblemen. Sommige klachten veranderen of zwakken af naarmate de tijd verstrijkt. Andere duiken af en toe in alle hevigheid weer op. Nog andere klachten ontstaan pas later in het proces.

BESTAAT ER ZOIETS ALS ABNORMALE ROUW?

Hoewel Pieter en Martine elk op hun eigen manier rouwen, is de ene manier niet 'beter' dan de andere. Bijna alle reacties op het verlies van een persoon zijn normaal. Wanneer u iemand verliest, verliest u die voor de rest van uw leven. Het is dus normaal dat u het jaren later nog moeilijk kan hebben met het verlies van een dierbare.

Rouwen bestaat eigenlijk uit twee stukken die elkaar kunnen afwisselen gedurende uw rouwproces. Het eerste stuk bestaat uit het terugkijken naar het verleden. Gebeurtenissen, voorwerpen, geluiden, geuren ... doen u aan de overledene denken. Het zijn herinneringen die vanzelf bovenkomen. De overledene is erbij in uw gedachten, of u dat nu wilt of niet. Voor sommige mensen kan dat zwaar zijn. Andere mensen vinden het dan weer fijn om zelf herinneringen op te halen, al dan niet met anderen. Mensen blikken soms ook terug op wat die relatie met de overledene nu precies geweest is. Er ontstaan dan vragen als "Hoe was het eigenlijk tussen hem en mij?" of "Wat betekende het om hem in mijn leven te hebben?"

Een ander stuk in het rouwproces is het verder leven zonder de persoon die u verloor. Wanneer de overledene een belangrijke plaats in uw leven innam, kan dat een moeilijk proces zijn. Als de overledene bijvoorbeeld én uw partner én uw collega is én degene met wie u al uw hobby's uitoefende, dan valt er heel wat weg bij het overlijden. Dat kan het moeilijk maken om alleen verder te gaan.

Sommige mensen merken dat ze na verloop van tijd vast komen te zitten in hun gevoelens en gedachten. U denkt bijvoorbeeld alleen maar aan de overledene. U slaagt er niet in om ruimte te maken voor anderen. U kunt de draad van uw leven maar niet opnieuw oppikken. U hebt geen enkele interesse in de dingen rondom u. U vindt het leven zonder de andere betekenisloos. U kunt het overlijden onmogelijk aanvaarden. Als u zich daarin herkent, raden we u sterk aan hulp te zoeken. U kunt daarvoor bij uw huisarts terecht, maar u kunt ook contact opnemen met een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) in uw buurt. In zo'n centrum kunt u tegen een lage vergoeding een aantal gesprekken hebben met een therapeut.

Meer informatie over dit onderwerp vindt u terug op de losse bijlage bij deze brochure, onder punt 2.

SAMEN OF ALLEEN ROUWEN?

Zoals hierboven al werd gezegd, rouwt iedereen op zijn eigen manier, op zijn eigen tempo. Toch zijn we nooit alleen, we blijven verbonden met anderen: gezinsleden, de vriendenkring, de gemeenschap ... Soms kan een verschillende rouwbeleving tot spanning leiden tussen uzelf en de anderen.

Ook Pieter ervoer dit: “Toen we onze dochter Elke verloren, waren mijn vrouw Isabel en ik in eerste instantie beiden lamgeslagen. Ik ben altijd al een extravert type geweest. Ik wilde veel praten over Elke, haar bij ons houden door haar naam te noemen. Mijn vrouw praatte er liever niet over. Zij werd soms razend kwaad als ik over Elke sprak. Zij wilde alles vergeten; ze ging vaak weg met vriendinnen, startte allerlei activiteiten buitenshuis. Ik daarentegen kon het niet opbrengen weg te gaan. Ik zat dan ook veel alleen thuis, wat ik haar op mijn beurt verweet.”

Door de verschillende manieren van rouwen, vinden Pieter en Isabel elkaar niet meer zoals vroeger. Pieter verwijt Isabel dat ze hem alleen laat. Isabel verwijt Pieter dat hij in het verleden blijft hangen. De ene manier van omgaan met verdriet is niet beter dan de andere, maar gewoon anders. Als u voelt dat uw rouwproces het contact met anderen bemoeilijkt, kan het zinvol zijn hierover met elkaar in dialoog te gaan, of er met uw huisarts over te praten.

Ook al denk u soms dat u alleen staat met uw verdriet of wilt u de andere niet tot last zijn, als u de behoefte hebt te praten over datgene wat u overkomen is, zijn er verschillende mogelijkheden. Ook Martine ondervond dat.

Martine vertelt: “Erik en ik hebben geen kinderen samen. Ik heb dat nooit gemist, maar toen hij stervende was en uiteindelijk overleed, dacht ik soms: “Had ik nu maar een dochter. Zij zou in mijn verdriet kunnen delen. Zij zou begrijpen hoe het voelt.” Toen Erik enkele maanden overleden was, merkte ik dat mijn vrienden en familie meer en meer van onderwerp veranderden wanneer ik iets over Erik vertelde. Ze vroegen ook niet meer spontaan hoe het mij ging. Ik voelde me vaak onbegrepen en alleen met mijn verdriet. Ik besprak dat met mijn huisarts. Hij gaf me informatie over een zelfhulpgroep mee. Daar kwamen mensen samen die allemaal iemand verloren hadden. Zij herkenden wat ik vertelde: de eenzaamheid, het onbegrip. Ik zag er ook dat alleenstaanden met kinderen niet per se gesteund worden door hun kinderen. De kinderen ervoeren het verlies soms anders. Ik ga nog steeds maandelijks naar de groepsbijeenkomsten. Ik kan er mijn verhaal kwijt, waardoor ik bij vrienden ook meer ruimte kan maken voor andere dingen.”

VEELGESTELDE VRAGEN OVER ROUW

HOE NEEMT U AFSCHIED?

Vlak na het overlijden komt er heel wat op u af, zoals het regelen van de begrafenis. De laatste jaren is er een tendens om een aantal keuzes rond het afscheid nemen aan de familie over te laten. Er ontstaan dan een aantal vragen, zoals “Kiezen we voor een godsdienstige viering?”, “Waar vindt de viering plaats?”, “Welke muziek kiezen we tijdens de viering?”, “Geven we een koffietafel of een receptie?” Het is goed dat u die keuzes kunt maken, maar voor sommige mensen maakt dit

het ook moeilijk. Het kan dan helpen om voor een aantal praktische zaken advies te krijgen van een begrafenisondernemer, een pastor, een medewerker van het crematorium ... Toch is het ook belangrijk om de tijd en de ruimte te nemen om voor uzelf te beslissen hoe u en uw familie willen dat de overledene herdacht wordt. Laat anderen niet in uw plaats beslissen als u dat niet wilt.

ROUWEN KINDEREN OOK?

Vaak wordt aangenomen dat kinderen nog te jong zijn voor verlies. “Zij weten niet wat er gaande is, dus hoeven we hen er niet bij te betrekken.” Die opvatting is echter niet helemaal correct. Kinderen kunnen tot een bepaalde leeftijd inderdaad niet vatten wat ‘dood zijn’ is, maar zij voelen vaak wel aan dat er iets gaande is. Wat zij dan voelen of opmerken hangt ook weer af van hun leeftijd.

Baby's tot één jaar oud zijn gevoelig voor sfeer. Dat betekent dat ze drijven op de emoties uit hun omgeving. Wanneer de omgeving gespannen is, kan dat er bijvoorbeeld voor zorgen dat ze vaker huilen, minder goed eten ... Het kan helpen als de overledene iets achterlaat voor dit kleine kind, zoals een foto van hen beiden, zodat het kind later merkt dat het de overledene effectief gekend heeft.

Voor kinderen **tussen één en drie jaar** wordt leven vereenzelvigd met bewegen. Doodgaan staat dan weer gelijk aan ‘kapot zijn’. Voor hen is het dan ook belangrijk dat u duidelijke woorden kiest, zoals ‘dood’. Het is dus beter niet te spreken over ‘slapen’ of ‘op reis zijn’. Dat kan immers voor verwarring zorgen bij het kind. Het kan ervoor

zorgen dat het kind denkt dat, als het gaat slapen, het zelf dood is. Deze kinderen mag u betrekken bij het afscheid nemen van de overledene. Laat hen bijvoorbeeld kijken naar de overledene, maar bereid hen voor op wat ze te zien zullen krijgen: “Hij ligt stil, zijn ogen zijn toe, hij voelt koud aan ...” Neem hen mee naar de begrafenis. Zo kunt u hun achteraf ook vertellen dat ze erbij waren.

Voor een kind **tussen drie en zes jaar** is doodgaan iets tijdelijks. Ook kunnen zij ‘doodgaan’ zien als iets wat gebeurt wanneer je stout bent. Het kan dan ook goed zijn te bespreken dat niemand schuld heeft aan het overlijden. Ze kunnen hun emoties nog niet uiten met woorden, maar wel in hun gedrag. Kinderen op deze leeftijd hebben behoefte aan een vertrouwde omgeving en vertrouwde personen. Ook een vast ritme helpt hen bij het verwerken van dit verlies.

Kinderen **tussen zes en negen jaar** beginnen te beseffen dat je voor altijd dood bent, maar kunnen nog de hoop koesteren dat de overledene terugkomt. Ze denken vaak dat doodgaan iets is wat alleen oude mensen overkomt. Als zij zich hier vragen over stellen, is het goed naar hen te luisteren, hen zelf antwoorden te laten zoeken, maar ook om eerlijk op hun vragen te antwoorden. Omdat kinderen op deze leeftijd nog niet abstract kunnen denken, kunnen ze soms heel moeilijk plaatsen wat er om hen heen gebeurt. Ze verwerken het verlies in hun spelen soms ook via tekeningen.

Tussen tien en twaalf jaar beseffen kinderen dat doodgaan voor altijd is en dat het iets is wat iedereen kan overkomen. Het kan dan ook heel confronterend zijn wanneer zij op deze leeftijd van dichtbij geconfronteerd worden met een overlijden, omdat zij beseffen dat dat hun zelf ook kan overkomen. Op deze leeftijd kunnen kinderen vaak al zelf aangeven wat ze wel en niet willen. Bij het omgaan met een overlijden kunt u hen daarbij begeleiden door open te communiceren.

Pubers **tussen 12 en 18 jaar** hebben een volwassen besef van wat doodgaan is. Ze hebben behoefte aan veiligheid en vertrouwen. Zij bespreken hun gevoelens ook liever met leeftijdsgenoten dan met hun ouders. Daardoor kan het voor ouders lijken alsof hun kinderen niet graag spreken over het verlies. Wanneer ze er toch met u over spreken, kunt u – net zoals u bij een volwassene zou doen – (h)erkenning geven aan gevoelens zoals angst, verdriet, schuld, kwaadheid ... Het kan hun ook helpen dat u zelf over het verlies spreekt. Uw kind zal daardoor makkelijker spreken over het verlies, omdat het dan gewoon kan 'in pikken' op het onderwerp.

Hoewel ouders soms vanuit een beschermingsreflex kinderen willen weghouden van het stervensproces, heeft dat vaak een omgekeerd effect. Wanneer het kind niet betrokken wordt, vult het met zijn fantasie bepaalde dingen zelf in, kunnen schuldgevoelens ontstaan, of kan het zich geen beeld vormen van wat er gebeurd is. Dat kan het verwerkingsproces bemoeilijken. Voor kinderen van alle leeftijden geldt dus dat u hen het best betreft bij het overlijden. Het is ook goed dat u de school van het kind op de hoogte brengt van het overlijden. Er bestaan heel wat boeken voor kinderen van alle leeftijden rond het thema sterven. Die boeken kunnen u helpen om een gesprek met het kind aan te gaan over de overleden persoon.

Meer informatie over dit onderwerp vindt u terug op de losse bijlage bij deze brochure, onder punten 3.2 en 3.3.

HELPEN MEDICATIE OF THERAPIE WANNEER U IN DE ROUW BENT?

Rouwen is een normale reactie op verlies. Tijdens het rouwen tracht u het verlies te integreren in uw verdere leven. Verdergaan na een verlies, is een proces dat tijd vraagt. Daarom wordt het in het algemeen niet aangeraden om medicatie te nemen of in therapie te gaan wanneer u iemand net hebt verloren. Pas als u voelt dat u vastloopt in dit proces (zie hoger: Bestaat er zoiets als abnormale rouw?), of als u uit vroegere ervaringen weet dat u moeilijk kunt omgaan met verlies, kunnen medicatie of therapie helpen. Door medicatie wordt het zware gevoel dat u hebt, draaglijker. Met therapie leert u te zien wat u helpt om verder te kunnen. Uw huisarts kan u advies geven in de keuzes die u daarin het best maakt.

WAT KAN IK VERWACHTEN VAN MIJN OMGEVING? WAT KAN ME HELPEN OM VERDER TE KUNNEN?

Wanneer u iemand verliest gaat dat niet alleen u aan, maar ook uw omgeving. De meeste mensen willen er wel zijn voor u, maar ze weten vaak niet hoe. Mensen rondom u moeten namelijk zelf nog een weg vinden in het verlies. Of ze zijn bang iets verkeerd te doen. Daardoor zullen sommigen zwijgen over de overledene, of wegblijven. Die reacties zijn voor de meeste mensen in rouw net niet helpend. Hoewel het heel moeilijk is zelf initiatief te nemen in een periode waarin u het moeilijk hebt, kan dat toch helpen. U bent immers degene die het beste weet wat u nodig hebt. Toon de anderen dan ook hoe ze u kunnen helpen. Begin bijvoorbeeld zelf over de overledene te praten als u daar de behoefte toe voelt. Wanneer anderen u zeggen “Bel maar als je me nodig hebt” en u voelt dat u dat niet zult doen, geef dan aan dat u liever wilt dat zij u bellen.

Probeer toch zelf zo goed mogelijk contacten te onderhouden met anderen.

Wat ook kan helpen, is ervoor te zorgen dat u de structuur van voor het overlijden zoveel mogelijk behoudt. Probeer toch aan tafel te gaan, ook al hebt u geen honger. Probeer op te staan en te gaan slapen op het tijdstip van vroeger. Probeer zoveel mogelijk de activiteiten van vroeger verder te laten gaan, ook al zijn er taken die u nu even uit handen geeft.

Martine vertelt hierover: “In de eerste weken na het overlijden van mijn man, wilde ik niets anders doen dan slapen. Ik wilde geen bezoek, het leven stond stil voor mij. Het moeilijkste moment van de dag voor mij was eten. Ik vroeg mijn zus langs te komen om dat samen met mij te doen. Ik had een vriendin die me wekelijks opbelde. Vroeger gingen wij vaak samen wandelen. Ze stelde me steeds voor om dat opnieuw samen te gaan doen. Ik vertelde haar dikwijls dat ik er nog geen zin in had, maar dat ze het moest blijven voorstellen. Uiteindelijk was dat het eerste wat ik weer ondernam. We maakten samen urenlange wandelingen. Dan praatten we over Erik; bedachten dan bijvoorbeeld hoe hij met mijn verlies zou zijn omgegaan.”

Als u als omstaander ziet dat de rouwende lijkt vast te lopen in zijn proces, kan het dus voor hem of haar heel wat betekenen dat u in gesprek gaat over datgene wat u opmerkt. U hoeft daarom niet zelf zijn steun en toeverlaat te worden, maar u kunt iemand bijvoorbeeld aanraden om professionele hulp van een huisarts, psycholoog of psychiater te zoeken.

Meer informatie over dit onderwerp vindt u terug op de losse bijlage bij deze brochure, onder punt 3.4.

WAT NA EEN PLOTS OVERLIJDEN?

Wanneer iemand in uw naaste omgeving plots overlijdt, is het soms moeilijk te vatten wat er gebeurd is. “Ik kan het niet geloven”, “Waarom nu, waarom dit?”, “Ik denk steeds dat ik hem ieder moment weer zal tegenkomen.” U kunt moeilijk vatten dat iemand werkelijk dood is, nooit meer de kamer zal binnenkomen, nooit meer zal lachen, er nooit meer bij zal zijn ... Omdat dit u zo plots overkomt, is het nog belangrijker tijd te maken voor afscheid. De overledene groeten, een persoonlijk voorwerp meegeven, nog iets zeggen, schrijven of tekenen, spreken met anderen over de laatste dagen, tijd maken voor de voorbereiding van de viering ... Dat zijn dingen die u helpen om te beseffen dat iemand er werkelijk niet meer is. Het helpt u het verlies verder te verwerken.

Wanneer u iemand verliest die ernstige verwondingen opliep, is het vaak niet evident om te beslissen of u de overledene nog wilt groeten. We raden hier aan uw gevoel te volgen. Voor de meeste mensen is afscheid nemen positief voor het latere verwerkingsproces, ook al is men bang geconfronteerd te worden met iets gruwelijks of om het ‘mooie’ beeld dat men van iemand heeft, te verliezen. Sommige mensen zijn daar echter niet door geholpen. Vraag iemand die de overledene al heeft gezien, wat u zult zien. Een gesprek hierover met uw familie, uw vrienden of betrokken hulpverleners kan u helpen een beslissing te nemen.

Bij een plots overlijden zitten mensen ook vaak met de waarom-vraag: waarom moet ons dit overkomen? Waarom moet hij nu al gaan? Waarom heeft hij ervoor gekozen uit het leven te stappen? Dat zijn vragen naar zingeving. Het kan een hele zoektocht voor u zijn en misschien komen er wel nooit antwoorden. Toch is het goed daar ruimte voor te maken, door bijvoorbeeld met vrienden van de overledene te spreken, door te bedenken hoe hij in het leven stond, door na te gaan wat zinvol is in uw eigen leven. Sommige mensen vinden steun in het geloof, anderen vinden steun op een andere manier. Probeer te kijken naar wat u zelf nodig hebt om verder te kunnen met deze vragen of vraag hulp bij anderen. Praat erover met iemand die iets gelijkaardigs heeft doorgemaakt, met iemand die de overledene heeft gekend, met uw familie, uw vrienden, uw huisarts ...

Meer informatie over dit onderwerp vindt u terug op de losse bijlage bij deze brochure, onder punt 3.5.

MOETEN WE SOMMIGE MENSEN BESCHERMEN TEGEN HET NIEUWS DAT IEMAND OVERLEDEN IS?

Als u iemand verliest, komen er heel wat emoties op u af. Vanuit uw eigen emotionaliteit kunt u de reflex hebben om anderen te beschermen voor wat u nu doormaakt. Die beschermingsreflex zult u al sneller voelen wanneer het gaat om iemand van wie u denkt dat

die het sowieso al moeilijker heeft. Bijvoorbeeld omdat die persoon al iemand verloren heeft, of omdat hij een zwakke gezondheid heeft, dementerend is, of een handicap heeft ... U wilt hem of haar sparen, door te verzwijgen wat er gebeurd is. Vooraleer u de beslissing neemt om dit voor iemand te verzwijgen, probeer af te wegen wat u daarmee wilt bereiken. Is het iets wat u tijdelijk wilt verzwijgen? Weet dan dat mensen die niet bij het afscheid betrokken zijn en nadien ingelicht worden, niet meer dezelfde weg kunnen afleggen in hun rouwproces. U ontnemt hun iets. En net die mensen die wij willen beschermen, worden extra kwetsbaar in hun rouwproces door hen niet te betrekken. Ook kan het verzwijgen voor een breuk zorgen in het vertrouwen tussen u en degene voor wie u dit verzwiegt.

Als u beslist dit 'voor altijd' voor iemand te verzwijgen, bedenk dan dat mensen meer aanvoelen dan u denkt. Ook al zijn sommige mensen mentaal niet in staat dingen te vatten, toch voelen zij nog bepaalde zaken aan, zoals uw gespannenheid. Probeer u in zijn of haar plaats te stellen: "Hoe zou ik mij voelen, mocht ik niet betrokken worden bij het verlies van een dierbare?" Mensen die het moeilijker hebben, verdienen net uw vertrouwen. Dat geeft hun ook het vertrouwen in zichzelf om verder te kunnen.

BRONNEN

- X De Keijser, J., Van Den Bout, J. & Boelen, P. (n.d.). *Wat is rouw?* Geraadpleegd op 6 juni 2011 via <http://www.rouw.nl>
- X Holland, J., Niemeyer, R., Boelen, P. & Prigerson, H. (2009). *The underlying structure of grief: a taxometric investigation of prolonged and normal reactions to loss.* *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment* 31 (3) 190-201.
- X Stroebe, M., Hansson, R., Schut, H. & Stroebe, W. (Red.) (2008). *Handbook of bereavement research and practice. Advances in theory and intervention.* Washington: American Psychological Association.
- X Stroebe M. & Schut, H. (1999). *The dual process model of coping with bereavement: rationale and description.* *Death Studies* 23 (3) 197-224.
- X Wittouck, C., Van Autreve, S., De Jaegere, E., Portzky, G. & Van Heeringen, K. (2011). *The prevention and treatment of complicated grief.* *Clinical Psychology Review* 31 69-78.

© mei 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het palliatief supportteam in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700369.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

