Rouw

Help, ik voel me rot
Pfff…. wie helpt me?
Hoelang duurt het nog?

Het overlijden van een dierbare is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen die u kunt meemaken. Op een verlies reageert u vaak op veel manieren tegelijk: met gevoelens, gedachten, lichamelijke reacties en veranderingen in gedrag. Samen noemen we dat rouw. Er bestaat geen goede of foute manier om te rouwen. Iedereen is anders.

Wat is rouw?

Rouw is het geheel aan reacties na het verlies van iemand met wie u een betekenisvolle band had. Zonder band is er geen rouw. U kunt rouw zien als de prijs van die band: meestal geldt dat hoe hechter de band was, hoe intenser de rouw is.
Die band hoeft niet louter positief te zijn. Ook na een relatie vol ruzies, conflicten of negatieve gevoelens kunt u intens rouwen.
Ook de rol van de overledene in uw leven speelt mee. Had iemand een grote plek in uw dagelijks leven, dan is het verlies vaak moeilijker te verwerken dan bij iemand met een kleinere rol.

Wat er verandert

Het overlijden van een dierbare brengt bijna altijd veranderingen met zich mee, grote en kleine. Hoeveel er verandert, hangt mede af van de rol die de overledene had.

- **Taken.** Nam uw partner altijd de beslissingen of regelde die de praktische zaken, dan moet u dat nu zelf doen. Onderhield uw partner de contacten met familie en vrienden, dan moet u die nu zelf leggen en onderhouden.
- **Identiteit.** Wie een partner verliest, is ineens geen echtgenoot of echtgenote meer, maar weduwnaar of weduwe. Wie zijn ouders verliest, heeft niemand meer om kind bij te zijn.
- **Het dagelijks leven.** Een leeg huis als u thuiskomt. Het gemis van iemand die de klusjes deed, of met wie u elke avond at.

Op al die veranderingen moet u een antwoord vinden, en dat vraagt vaak veel van u.
Ook uw verwachtingen van de toekomst veranderen. Eerst liep het leven als een ononderbroken lijn van verleden naar toekomst. Die lijn is nu doorbroken en u moet zich opnieuw bezinnen op het leven en de betekenis ervan. Het is niet ongebruikelijk dat het voelt alsof alle richting weg is, of dat er niets meer is om voor te leven. Veel nabestaanden zoeken lang naar een antwoord op de vraag waarom dit gebeurd is. Soms vindt u dat antwoord. Vaker leert u leven met het feit dat er geen antwoord is.

De band blijft bestaan

Vroeger dacht men dat u pas goed had gerouwd als u de band met de overledene had doorgesneden. Tegenwoordig weten we dat dat niet hoeft en ook niet kan: wie zo belangrijk voor u was, vergeet of laat u niet los. De relatie blijft bestaan, maar de aard ervan verandert. In uw rouwproces zoekt u een plek voor de overledene. Een geschikte plek is een plek waarmee u verder kunt leven en u kunt richten op de toekomst en op dingen die niets met het verlies te maken hebben. Daar hoort ook bij dat u nieuwe banden aangaat, en soms een nieuwe intieme relatie.
Voor ouderen kan dat extra lastig zijn, zeker na vele jaren samen. Eenzaamheid komt in deze groep veel voor, bijvoorbeeld als het moeilijker is om zelfstandig erop uit te gaan of nieuwe contacten te leggen.

Gevoelens en gedachten

Verdriet voelen en verdriet tonen

Vaak wordt gezegd dat nabestaanden veel pijn moeten voelen en hun verdriet moeten uiten. Dat is niet zo. U kunt weinig verdriet voelen, ook als u veel van iemand hield, bijvoorbeeld als een ouder op hoge leeftijd overlijdt. Verdriet voelen is bovendien iets anders dan het tonen ervan: sommige mensen voelen veel, maar laten dat alleen zien als ze alleen zijn. Er is geen goed of fout.
Wie zijn verdriet langdurig wegstopt, samen met de gedachten en herinneringen aan de overledene, kan het op den duur moeilijker krijgen met het verlies. Dat geldt ook voor mensen die zijn opgegroeid met “niet klagen maar dragen”.

Boosheid, angst en het verlies van vertrouwen

U kunt overvallen worden door boosheid, verdriet, het gevoel dat uw leven geen zin meer heeft of dat u nooit meer gelukkig of vrolijk mag zijn. Het geloof in een rechtvaardige wereld kan aangetast raken, bijvoorbeeld als uw dierbare het slachtoffer van een ongeval of misdrijf is geworden.
Ook het besef dat u zelf of andere dierbaren ook kunnen overlijden, kan angst oproepen. Soms bent u erg bezorgd dat u nog iemand verliest.
Negatieve gedachten horen bij rouw. Blijven ze lang aanhouden, dan kan dat leiden tot depressieve klachten of problemen bij het verwerken van het verlies. Komt u er niet zelf uit, praat dan met uw huisarts.

Schuldgevoelens

Over schuldgevoelens wordt weinig gesproken. U kunt zich schuldig voelen over wat u wel of niet gedaan hebt: dat u beter had moeten zorgen, of meer had moeten doen. Soms legt u de oorzaak van het overlijden bij uzelf, terwijl u het niet had kunnen voorkomen. Zulke gevoelens klinken vaak als “had ik maar…”.
Ook over het verleden kunt u zich schuldig voelen: dat er ruzie was, of dat u niet vaker lieve woorden zei. Soms vindt u dat u te weinig verdriet voelt, dat u meer pijn zou moeten hebben, of dat u geen boosheid mag voelen terwijl die er wel is.
Schuldgevoelens over uw eigen rouw komen vaak voort uit de gedachte dat bepaalde gevoelens er niet bij horen. Dat is niet zo: er bestaan geen regels over welke reacties wel of niet bij rouw passen.

KBO Fryslân

Positieve gevoelens

Ook positieve gevoelens kunnen na een overlijden voorkomen:

- opluchting als de dood een einde maakte aan een lang ziekbed;
- een gevoel van bevrijding, bijvoorbeeld omdat u nu dingen kunt doen die de overledene nooit wilde;
- trots of verrassing als u ontdekt dat u zelf problemen kunt oplossen;
- opluchting als de relatie vol conflicten zat of u door de overledene slecht werd behandeld.

Deze gevoelens zijn vaak verwarrend en roepen soms schuld op, omdat u denkt dat ze niet bij rouw passen. Dat klopt niet. Positieve gevoelens zijn een welkome afwisseling in een rouwproces waarin pijn meestal de boventoon voert.

Lichamelijke reacties

Rouw zit ook in het lichaam, maar dat wordt vaak over het hoofd gezien. Veelvoorkomende reacties zijn:

- een leeg gevoel in de maag, misselijkheid en eetproblemen;
- benauwdheid op de borst, een brok in de keel en moeite met ademen;
- overgevoeligheid voor geluid;
- het gevoel in een droom te leven of niet echt in het hier en nu te zijn;
- vermoeidheid en gebrek aan energie, vaak samen met slapeloosheid;
- spanningsklachten zoals hoofdpijn, spierpijn en rugpijn.

Sommige nabestaanden zijn ook erg alert en schrikachtig: een onverwacht geluid kan een grote schrikreactie geven. Dat komt vaak voor als iemand onverwacht is overleden. De wereld voelt dan even minder veilig en u staat voortdurend op uw hoede.
Deze klachten kunnen zo verontrustend zijn dat u zich zorgen maakt. Dat is begrijpelijk. Lichamelijke klachten zijn niet altijd een gevolg van rouw, dus bespreek ze gerust met uw huisarts.

Vermijden en u terugtrekken

Contact met anderen

Het is niet ongewoon dat u zich na een verlies terugtrekt. Veel nabestaanden hebben juist behoefte aan contact, maar anderen willen liever alleen zijn. Dat kan zijn omdat u niet wilt dat anderen zien hoeveel verdriet u hebt. Of omdat gezelschap het gevoel van alleen zijn versterkt: tussen andere mensen merkt u des te meer wat u kwijt bent. Soms voelt u zich ook verplicht om opgewekt, dapper of sterk te zijn, terwijl u daar geen zin in hebt.
Ook de reacties van anderen kunnen meespelen. Niet iedereen is steunend of troostend. Sommigen durven niet te vragen hoe het met u gaat, of negeren het overlijden helemaal.

Plaatsen, voorwerpen en herinneringen

Veel nabestaanden mijden plekken die met de overledene te maken hebben, zoals de plaats van overlijden, de begraafplaats of plekken waar u samen naartoe ging. Een tijdlang kunt u misschien geen foto’s van de overledene zien. Dat is niet gek, en u bent niet de enige.
Ook herinneringen kunt u wegstoppen: aan fijne momenten, zoals vakanties, maar ook aan de dagen rond het overlijden, het moment zelf, of vervelende momenten in de relatie. Meestal komt dat doordat u bang bent dat u het verdriet niet aankunt als u bepaalde plekken, voorwerpen of gedachten toelaat.

Blijft u dit lange tijd doen, dan kan het steeds moeilijker worden om het verlies onder ogen te zien en te verwerken.

Gedachten aan zelfdoding

Gedachten aan zelfdoding kunnen bij rouw voorkomen. Ze betekenen niet altijd dat u echt uw leven wilt beëindigen. Soms komen ze voort uit verlangen naar de overledene, zo sterk dat hereniging de enige weg lijkt. Soms komen ze voort uit de wens om van de pijn af te zijn, omdat u geen uitweg meer ziet, zich machteloos en wanhopig voelt en niet gelooft dat de pijn ooit ophoudt.
U kunt van zulke gedachten schrikken. Ze zijn niet gek of abnormaal. Wel is het belangrijk dat u er met iemand over praat.
Heeft u zulke gedachten? Zoek dan hulp.

- Bel of chat met 113 Zelfmoordpreventie: 113 of 0800-0113 (gratis), dag en nacht bereikbaar, of chat via 113.nl.
- Neem contact op met uw huisarts of, buiten kantooruren, de huisartsenpost.
- Bent u in acuut gevaar of maakt u zich direct zorgen om uw leven: bel 112.

Ook een psycholoog kan u helpen in uw rouwproces. Die kan u helpen de waarde van het leven weer te zien, de emotionele pijn te verminderen en te midden van wanhoop weer hoop en een gevoel van controle te krijgen.

Steun van anderen

Emotionele en praktische steun zijn allebei belangrijk.

- **Emotionele steun**: iemand met wie u uw gevoelens en gedachten over het verlies kunt delen, bij wie u kunt huilen en alles kunt zeggen.
- **Praktische steun**: hulp bij klussen, financiële zaken of huishoudelijke taken.

Wat anderen vinden, beïnvloedt hoe u zich voelt

Hoe mensen om u heen over rouw denken, bepaalt hoe ze op u reageren. Vindt een vriend dat rouwen een jaar mag duren, dan vindt hij het misschien vreemd als u na anderhalf jaar nog veel verdriet hebt. Vinden mensen dat positieve gevoelens niet bij rouw horen, dan kunnen ze negatief reageren als u zegt dat u ook opgelucht bent.
Merkt u dat u anders rouwt dan anderen verwachten, dan kunt u gaan twijfelen of u het wel goed doet, of u zich schuldig of beschaamd voelen. Onthoud: u rouwt niet verkeerd.

Wanneer hulp zoeken?

Er is geen vaste termijn voor rouw, en hulp zoeken kan op elk moment. Overweeg het zeker als:

- u langere tijd nauwelijks kunt functioneren in uw dagelijks leven;
- u blijft vastzitten in schuldgevoelens, wanhoop of hevig verlangen;
- u plekken, gedachten en herinneringen zo mijdt dat u er niet meer mee uit de voeten kunt;
- u gedachten aan zelfdoding hebt (zie hierboven);
- uw lichamelijke klachten u zorgen baren.

Uw huisarts is een goed eerste aanspreekpunt. U kunt ook zelf zoeken naar een rouwtherapeut of rouwcoach.

KBO Fryslân

Wat is rouwtherapie?

Rouwtherapie bestaat uit gesprekken met een therapeut, waarin u hulp en ondersteuning krijgt bij het verwerken van uw verlies.
Het kan vooral helpen als u geen goed afscheid hebt kunnen nemen, bijvoorbeeld omdat het overlijden onverwacht was of u het lichaam niet meer hebt kunnen zien. Samen met de therapeut zoekt u dan naar een manier om alsnog afscheid te nemen die bij u past.
Ook als u nog dingen wilt zeggen tegen de overledene, bijvoorbeeld na een ruzie of vanwege boosheid, kunt u in therapie een manier vinden om dat alsnog uit te spreken, bijvoorbeeld in een brief.

Wat uw eigen karakter doet

Eigenschappen als zelfvertrouwen, optimisme en veerkracht beïnvloeden hoe u een verlies verwerkt. Wie weinig zelfvertrouwen heeft en altijd op de overledene leunde, heeft het vaak moeilijker dan iemand die zich goed zelfstandig redt. Dat zegt niets over uw sterkte. Het helpt wel om te weten waar u extra steun nodig kunt hebben.

Onthoud

Hierboven staan veelvoorkomende reacties op een verlies. Er zijn ook andere reacties mogelijk die hier niet staan.

- Er is geen termijn voor rouwen, ook al denken sommigen van wel.
- Positieve momenten mogen er ook zijn. U hoeft zich daar niet schuldig over te voelen.
- U rouwt op uw eigen manier en zolang als u nodig hebt.

Wij wensen u veel kracht bij het verwerken en dragen van uw verlies.

KBO Fryslân

Senioren©
KBO Fryslân