



Een naaste verliezen

Informatie voor nabestaanden

Deze folder is bedoeld voor nabestaanden. U leest hierin over de gevoelens die u kunt ervaren en hoe u in deze moeilijke tijd goed voor uzelf kunt zorgen.

U heeft kort geleden een naaste 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 voelt u zich somber, of juist opgelucht. Al die emoties zijn normaal. Ze horen bij het omgaan met verlies.

Rouwen is heel persoonlijk

Het overlijden van een naaste is ingrijpend. Het kan uw leven in belangrijke mate veranderen. Het kan moeilijk voor u zijn om daarmee verder te gaan. 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. U 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 naaste voelt u zich misschien verdoofd of lamgeslagen. Alsof u in shock bent. U kunt maar niet geloven dat hij of zij er niet meer is. Deze reactie is normaal bij verlies. Langzaam beseft u steeds meer dat uw naaste er werkelijk niet meer is. Dan komt er ruimte voor emoties.

Peter (40 jaar) Mijn vrouw kreeg kanker en er was niets meer aan te doen. Binnen drie maanden was zij overleden. Ik kan niet begrijpen dat zij niet meer leeft.

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 bent u boos dat de overledene u in de steek heeft gelaten en schaamt u zich voor uw kwaadheid. Sommige mensen zijn kwaad op alles en iedereen. Of op het leven dat niet loopt zoals ze graag hadden gewild.

Maria (9 jaar) Toen papa was doodgegaan was ik eerst niet verdrietig. Ik was alleen maar boos, ook op de kinderen in mijn klas. Zij hadden een papa om leuke dingen mee te doen, maar ik niet meer.

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. U vraagt zich mogelijk af hoe lang u verdrietig mag zijn. Dat weet niemand, want daar zijn geen regels voor. Het kan maanden duren, maar ook jaren.

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 uw omgeving misschien van niet.

Schuld

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

Carla (55 jaar) Vijf jaar lang heb ik voor mijn man gezorgd toen hij ziek was. Mijn wereldje werd zo klein. Nu hij is overleden wil ik weer dingen voor mijzelf gaan doen, maar daar voel ik me toch schuldig over.

Gemis

Als u iemand heeft verloren met wie u een groot deel van uw leven heeft gedeeld, dan is het huis ineens erg leeg. U voelt zich 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 ziet u uw dierbare tussen de mensen op straat lopen. U hoort ineens weer die bekende stem. Of het voelt alsof uw overleden partner nog gewoon naast u in bed ligt. Ook al weet u best dat hij of zij er niet meer is en er nooit meer zal zijn.

Henk (81 jaar) Na een hersenbloeding is mijn vrouw plotseling overleden. We waren bijna zestig jaar samen. Iedere keer weer thuiskomen in een leeg huis...ik kan er niet aan wennen. Steeds denk ik dat ze nog gewoon op de bank op mij zit te wachten.

Wat kunt u zelf doen?

Neem de tijd

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

Geef emoties de ruimte

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

Sandra (45 jaar) Mijn beste vriendin is overleden. Ik mis haar enorm. Ik ben verdrietig, maar ik kan ook heel erg lachen als ik denk aan alles wat we samen hebben meegemaakt.

Uw herinneringen mogen er zijn

U heeft jaren van uw leven met uw naaste gedeeld. Daarbij horen herinneringen, foto's, of voorwerpen die voor u speciale waarde hebben. Bedenk voor uzelf wat u hiermee wilt doen. Misschien geeft dat kracht om met het gemis om te gaan. Doe dit in uw eigen tempo en laat u niet ongewild leiden door de meningen van anderen.

Orlando (38 jaar) Een maand geleden is mijn vrouw gestorven. Mijn kinderen en ik hebben een speciaal plekje in de kamer ingericht met spulletjes die ons aan haar herinneren. Dat biedt ons troost.

Zorg goed voor uzelf

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

Steven (16 jaar) Toen mijn broertje doodging wilde iedereen maar met mij praten. Ik had daar geen zin in. Sporten hielp mij om er even niet aan te hoeven denken. Chatten met anderen die hetzelfde hadden meegemaakt was ook fijn.

Sta open voor anderen

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

Krachtbronnen

Voor ieder mens is het verschillend waaruit kracht kan worden geput bij verdriet en gemis. Dit kan bijvoorbeeld muziek zijn, de natuur, sociale contacten, geloof of rituelen. Ga voor uzelf na wat voor u krachtbronnen zijn. Bedenk daarbij wat u eerder heeft geholpen in moeilijke tijden. Dat zou u ook nu kunnen helpen.

Sāida (31 jaar) Mijn dochtertje van 8 jaar is overleden. Ik ervaar de nabijheid van Allah in mijn gebed. Dat helpt mij om sterk te blijven en voor mijn gezin te kunnen zorgen.

Lichamelijke klachten

Het overlijden van een naaste kan ook lichamelijke reacties veroorzaken. Sommige mensen kunnen zich in de periode van rouw slecht concentreren. Misschien raakt u gemakkelijk afgeleid.

U valt moeilijk in slaap of wordt heel vroeg wakker. U bent moe en lusteloos, en heeft geen zin in eten. Of u krijgt ineens lichamelijke klachten die u eerder nooit had. Maakt u zich daar zorgen over? Vertel uw verhaal dan eens aan de huisarts. Deze kan zeggen of dit normaal is, en of u verdere hulp nodig heeft.

Lotgenotencontact

Misschien vindt u het prettig om contact te hebben met mensen die ook een naaste hebben verloren. Zij bevinden zich in een vergelijkbare situatie als u. Ook zij hebben te maken met verdriet, gemis en pijn. De herkenning van deze gevoelens kan steunend zijn. Ook kunt u uit de ervaringen van anderen soms ideeën opdoen waar u iets aan heeft.

Lotgenotencontact kan op verschillende manieren plaatsvinden, bijvoorbeeld in een lotgenotengroep die een aantal keer bij elkaar komt of uitwisseling via internet. Voor kinderen en jongeren is er lotgenotencontact met leeftijdgenoten mogelijk.

Meer informatie over lotgenotencontact vindt u op de website van het NPZR&o.

Martha (72 jaar) In de afgelopen jaren heb ik mijn man en oudste dochter verloren. In de gespreksgroep met lotgenoten kan ik erover praten. We begrijpen elkaar met een traan én een lach.

www.netwerkpalliatievezorg.nl/rotterdam

Hulpverlening

Mogelijk vindt u zelf een manier om met het verlies om te gaan of ondervindt u steun van uw naasten. Het kan ook zo zijn dat u geen weg kunt vinden in de veelheid van emoties, herinneringen en veranderingen. Misschien heeft u het gevoel niet begrepen te worden door anderen of wilt u hen niet belasten met het uiten van uw gevoelens. Het is soms lastig om verdriet met familie en vrienden te delen. Vooral als ze vinden dat u 'verkeerd' bezig bent. Bedenk dan: er is geen goede of foute manier om met verlies om te gaan.

Indien u ervaart dat u niet in staat bent om zelf of met hulp van naasten uw weg te vinden in het rouwproces, kunt u overwegen om professionele hulp te vragen. Het praten met een hulpverlener over wat u bezighoudt kan ruimte bieden aan uw gevoelens en gedachten. Het kan u helpen verder te leven met het verlies.

Aarzel niet om hulp te vragen. U bent in een situatie terechtgekomen waar u misschien niet eerder mee te maken hebt gehad. De hulpverlener weet wat rouwen inhoudt en kan aansluiten op uw persoonlijke situatie. Samen kunt u dan kijken wat voor u helpend is.

Als u gebruik wilt maken van professionele hulp, kunt u zich in eerste instantie tot de huisarts wenden. De huisarts kan u verwijzen naar een hulpverlener.

Als u zelf informatie wilt opzoeken over de verschillende vormen van hulpverlening kan dat via de website van het NPZR&o. Daar vindt u ook informatie over specifieke vormen van hulpverlening, zoals voor kinderen en jongeren.

www.netwerkpalliatievezorg.nl/rotterdam

Deze uitgave is gebaseerd op de folder 'Een dierbare verliezen' die behoort bij het Zorgpad Stervensfase, een uitgave van het Erasmus MC en het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL).



Contact

www.netwerkpalliatievezorg.nl/rotterdam

T 010 - 2726416

palliatievezorgrotterdameo@gmail.com