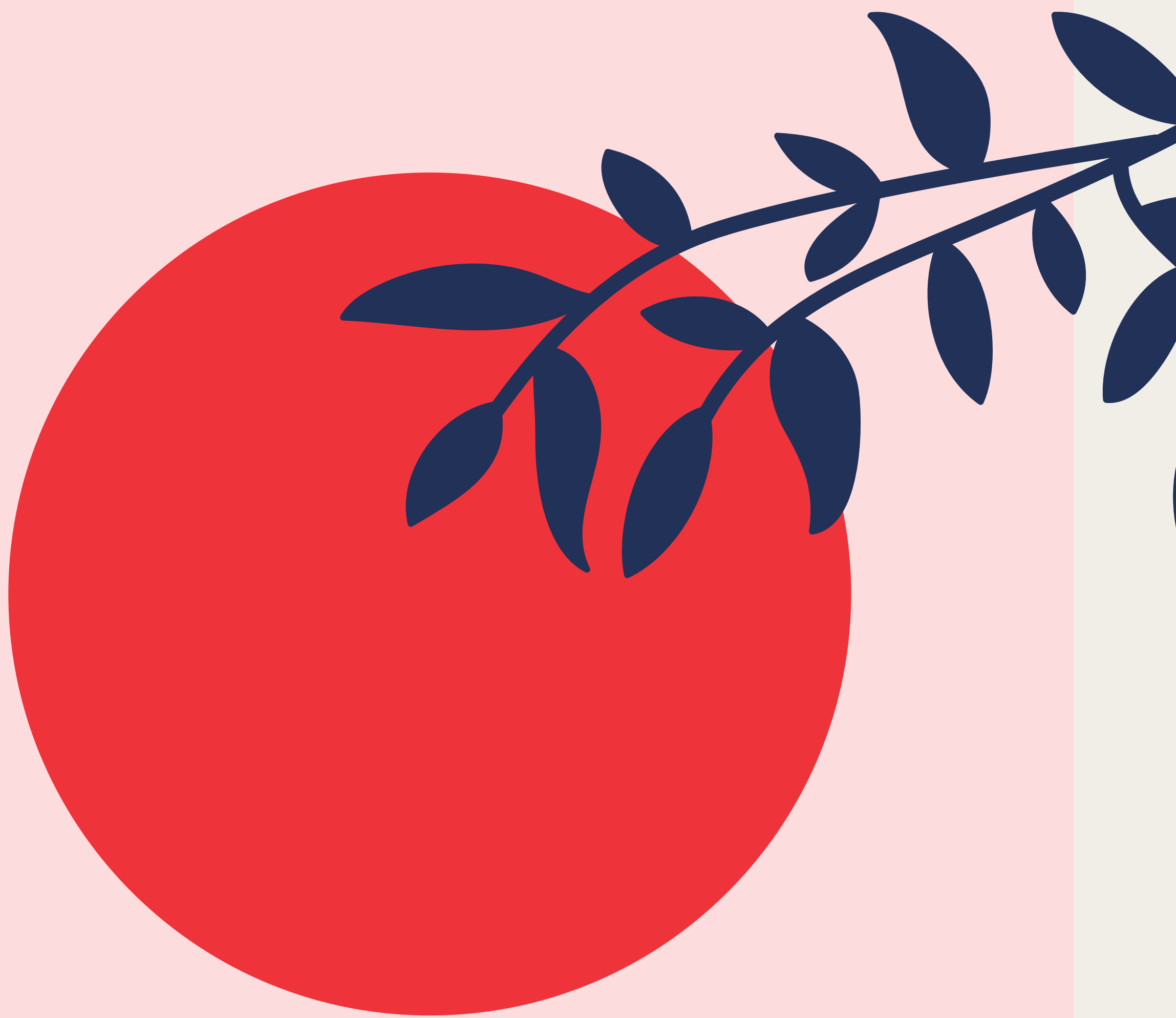


PSYCHOLOGIE
MAGAZINE



OMGAAN MET VERLIES

als een dierbare
is overleden

Gratis
e-book t.w.v.

4,95



Vroeg of laat maken we allemaal mee dat een dierbare overlijdt. Het verdriet daarover kan zo overweldigend zijn, dat je soms echt niet meer weet wat je met jezelf aan moet. Hoewel iedereen op zijn eigen manier rouwt, zijn er wel manieren om te voorkomen dat je helemaal geblokkeerd raakt. Dat kan allerlei psychische problemen geven, en die kun je er zeker niet bij hebben.

Gezond rouwen betekent vooral dat je je durft open te stellen voor wat het verlies met je doet. Het houdt ook in dat je zelf actief met het verlies leert omgaan. Want verdriet verliest niet vanzelf zijn scherpe kantjes: een emotionele wond geneest niet door tijd, zoals vroeger werd aangenomen, maar door de zorg die je eraan besteedt. Daarom spreken moderne rouwdeskundigen over ‘rouwtaken’: je kunt zelf – met hulp van de mensen om je heen – actief voorkomen dat je vastloopt in je verdriet. Wetenschappers onderscheiden vier belangrijke rouwtaken die (in wisselende volgorde) om aandacht vragen. In dit e-book helpen we je deze taken vorm te geven – op je eigen, persoonlijke manier.

Inhoud

Rouwtaak 1

04

Je verlies onder ogen zien

06

Oefening: schrijf over je verlies

Rouwtaak 2

08

De pijn van het verlies voelen

11

Oefening: gevoelens ervaren

Rouwtaak 3

15

Je aanpassen aan de nieuwe
situatie

17

Oefening: rollen herverdelen

Rouwtaak 4

19

Je dierbare herdenken en weer
leren genieten

22

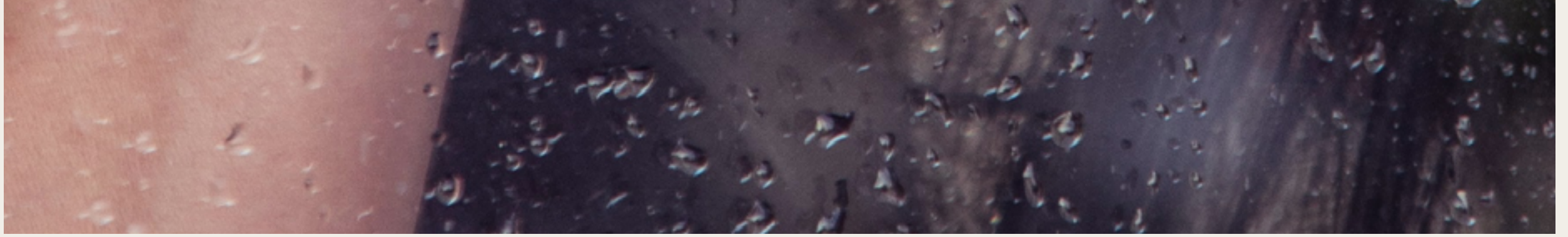
Oefening: 7 manieren om te
herdenken

**EEN EMOTIONELE
WOND GENEEST
door er zorg aan
te besteden**

Je verlies onder
ogen zien

1





Als een dierbare overlijdt, voelt dat in het begin vaak heel onwerkelijk. Net was diegene hier nog en vanaf nu nooit meer? Dat kán gewoonweg niet, gaat door je heen.

Je kunt zo verdoofd zijn door de schok van iemands heengaan, dat niet helemaal tot je doordringt dat de ander er echt niet meer is. Sommige mensen schieten in de ontkenning, bijvoorbeeld door zijn of haar kamer helemaal intact te laten. Anderen ruimen juist alles op om er maar niet mee te worden geconfronteerd. Maar om goed te kunnen rouwen, is het

SOMS DUURT HET EEN TIJD
VOOR JE HART ACCEPTEERT WAT
JE HOOFD AL WEET

belangrijk de harde realiteit volledig tot je te laten doordringen, hoe moeilijk dat ook is: je dierbare leeft niet meer. Pas als het je lukt dat onder ogen te zien, kan

het rouwproces beginnen. En dat is nodig, want anders raak je geblokkeerd in je rouw, zegt rouwdeskundige Manu Keirse. Maar forceer jezelf ook weer niet, soms duurt het gewoon een tijd voor je hart accepteert wat je hoofd al weet. Bij de een gaat dit langzamer dan bij de ander en je mag best mild zijn voor jezelf. Het kan fijn zijn een tijdje in ontkenning te leven: dan hoef je niet alle heftige emoties in één keer te ervaren. Als je op den duur maar wel de realiteit gaat toelaten. De volgende oefening kan je daarbij op weg helpen.

OEFENING 1

Schrijf over je verlies

Schrijf een kort verhaal over hoe je dierbare is overleden en wat daaromheen allemaal gebeurde. De volgende vragen kunnen je hierbij helpen:

Hoe waren de omstandigheden rond het overlijden?
Heb je je erop kunnen voorbereiden of was het onverwachts?



Waaraan is je dierbare uiteindelijk overleden?

Hoe is je dierbare heengegaan?

Heeft je dierbare nog laatste woorden geuit?

Heb je na het overlijden nog fysiek afscheid genomen? Bijvoorbeeld door naar de opbaring te gaan? Hoe was dat?

Hoe kijk je terug op de uitvaart?

Herlees je verhaal regelmatig – de herhaling helpt je de realiteit van het verlies onder ogen te zien.

Houd je niet van schrijven? Zoek dan een vertrouwd persoon die je dit soort vragen kan stellen.

Belangrijk is dat diegene open naar je luistert. En vertel je verhaal gerust meerdere keren als je daar behoefte aan hebt.

‘EEN OVERLEDEN DIERBARE
HOEF JE NIET LOS TE LATEN,
JE MOET HEM ANDERS
VASTHOUDEN.’ // *Manu Keirse*



De pijn van het
verlies voelen



Pijn ervaren doen we niet graag. We lopen er liever voor weg, bijvoorbeeld door hard te gaan werken of een ander te troosten. Dat is heel begrijpelijk, maar het is beter om pijn niet steeds weg te drukken. Vroeg of laat komt al dat verdriet namelijk toch op de een of andere manier naar buiten.

‘Als je het diepste verdriet in je leven niet kunt nemen, kun je ook het geluk niet meer nemen,’ zegt de bekende rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers. Maar je openstellen voor de pijn is niet gemakkelijk. Een gedachte die je daarbij kan helpen, is dat het heel normaal is om je zo naar te voelen: rouw is nu eenmaal onlosmakelijk verbonden met ons vermogen om lief te hebben.

Tekenend voor rouwgevoelens is dat ze onverwacht hevig opkomen. Je ziet toevallig iets wat je aan de overledene doet denken, en ineens voel je weer het

intense verdriet.

Rouw gaat overigens niet alleen maar over huilen en verdriet; iedereen maakt zijn eigen rouwproces door. Je kunt je bijvoorbeeld ook opstandig, kwaad of schuldig voelen, concentratieproblemen hebben, hondsmoe zijn, verkrampte spieren hebben of een constante brok in je keel voelen. Allemaal niet fijn, maar als je beseft dat het erbij hoort, geef je

ROUWGEVOELEN DE RUIMTE GEVEN DIE ZE VRAGEN, ZAL JE UITEINDELIJK GOED DOEN

jezelf toestemming om het te mogen ervaren. Je rouwgevoelens krijgen dan de ruimte die ze vragen en uiteindelijk zal dat je goed doen.

Maar pijnig jezelf ook weer niet te veel, want rouwen is enorm uitputtend. Gun jezelf gerust af en toe een pauze van de pijn. Kijk een mooie serie, ontspan in de sauna, of geniet van een heerlijk weekendje weg.

OEFENING 2

Gevoelens ervaren

1 Herkennen

Richt de aandacht op jezelf. Analyseer hierbij niet alleen je gedachten, maar ook je lichaam.

Hoe voel je je?

Hulpvragen: Is het vooral een gevoel waarin veel energie zit, zoals boosheid? Of eerder een gevoel met weinig energie, zoals verdriet?

2 Begrijpen

Vraag jezelf af: waarom voel ik dit nu?

Hulpvragen: wat was de aanleiding waardoor het gevoel opkwam? Heeft het misschien iets te maken met wat de overledene voor je betekende?

3 Labelen

Probeer een woord te vinden dat zo precies mogelijk de lading van de emotie dekt. Zoek verder dan algemene termen als 'verdrietig', 'boos' of 'schuldig' – hoe exacter je het gevoel kunt benoemen, hoe beter je het kunt ervaren. Bijvoorbeeld: in plaats van 'verdrietig' zijn woorden

als 'verloren', 'alleen' of 'wanhopig' preciezer.

4 Uiten

Het uiten van rouwgevoelens is goed voor je rouwproces. Benader iemand waarvan je weet dat die goed kan luisteren, zonder meteen met allerlei adviezen te komen. **Weet je niet zo snel iemand, dan kun je je gevoelens ook opschrijven.**

5 Reguleren

Bedenk 3 manieren om er goed mee om te gaan.

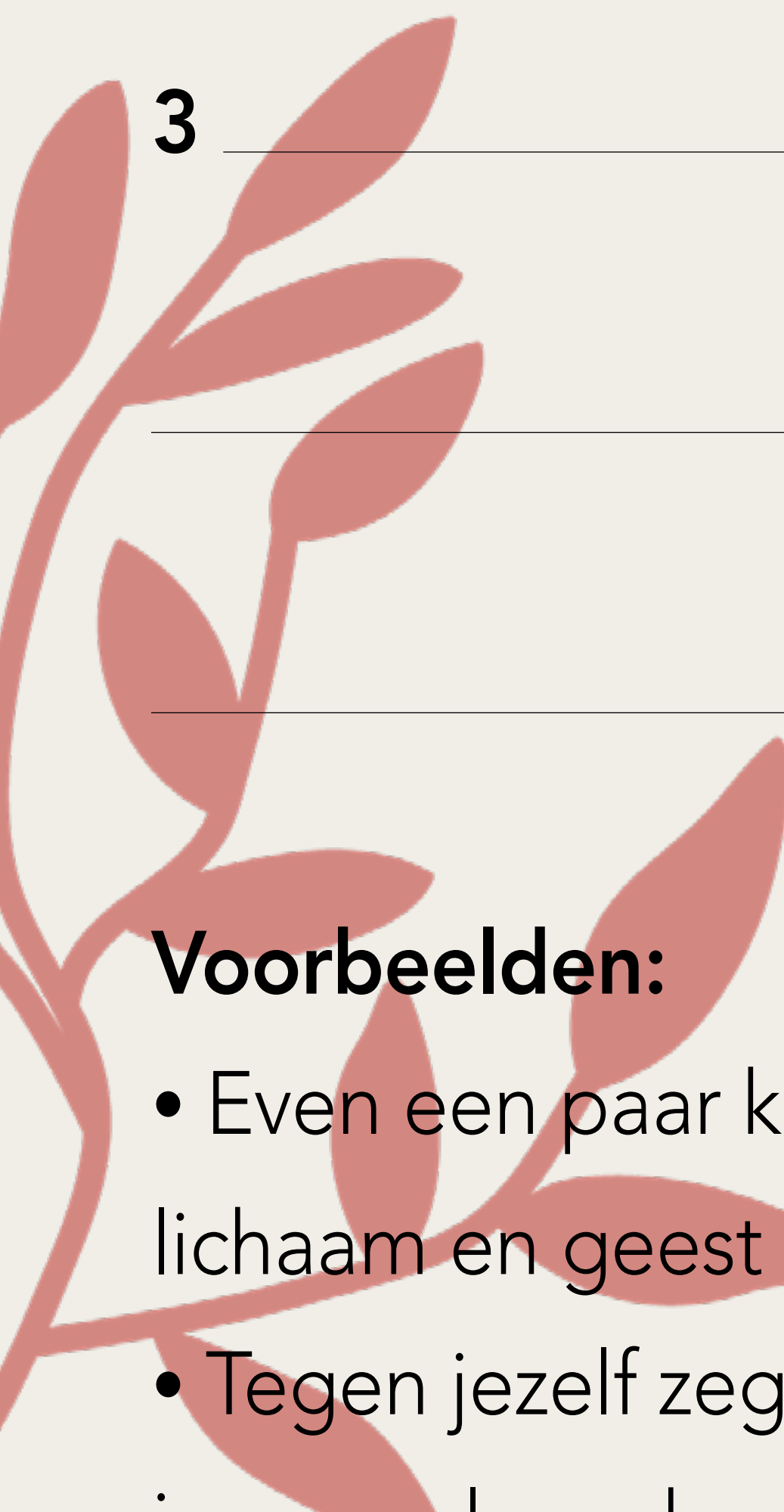
1 _____

2 _____

3 _____

Voorbeelden:

- Even een paar keer diep ademhalen om je lichaam en geest te kalmeren.
- Tegen jezelf zeggen dat je goed bezig bent door je gevoelens de ruimte te geven.



3

Je aanpassen aan de nieuwe situatie

‘Je aanpassen aan een leven zonder je dierbare betekent niet dat je diegene moet loslaten,’ zegt rouwdeskundige Manu Keirse. ‘Het gaat er niet om het verlies te verwerken, maar het te overleven.’

Door het verlies van je dierbare verandert er veel in je leven. Misschien kun je bepaalde zorgen niet meer delen, moet je zelf ineens de financiën doen, kun je niet meer samen naar feestjes – en zo zijn er nog duizend dingen zijn waar je tegenaan kunt lopen. Ook al is het enige wat je wilt dat de ander terugkomt, toch zal je nieuwe vaardigheden moeten leren en oplossingen moeten bedenken voor de invulling van de rollen die de overledene in je leven vervulde.

‘WIE ROUWT, KOMT IN EEN ONBEKEND
LANDSCHAP TERECHT WAAR IEDER
ZIJN EIGEN WEG MOET ZOEKEN’

// rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers

‘Wie rouwt, komt in een onbekend landschap terecht waar ieder zijn eigen weg moet zoeken,’ zegt rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers. ‘Er is niet één route door dat landschap; er zijn er vele.’ Want misschien is voor jou wel een van de lastigste dingen dat je eigen rol verandert

door het overlijden van de ander. Het kan een heel proces zijn om uit te vinden wie je bent zonder hem of haar. Als je bijvoorbeeld vooral moeder was, wie ben je dan nadat je kind is gestorven?

Uiteindelijk krijgt je leven steeds meer een nieuwe invulling. Dat betekent niet dat je de overledene achter je laat, maar juist een plek geeft in je hart. Dat kun je doen door na te gaan waarmee de ander je allemaal heeft gevormd en geraakt. Deze dingen zullen altijd onlosmakelijk onderdeel van jou blijven uitmaken, ook al is de ander er fysiek niet meer. Je leest er meer over bij de volgende rouwtaak.

OEFENING 3

Rollen herverdelen

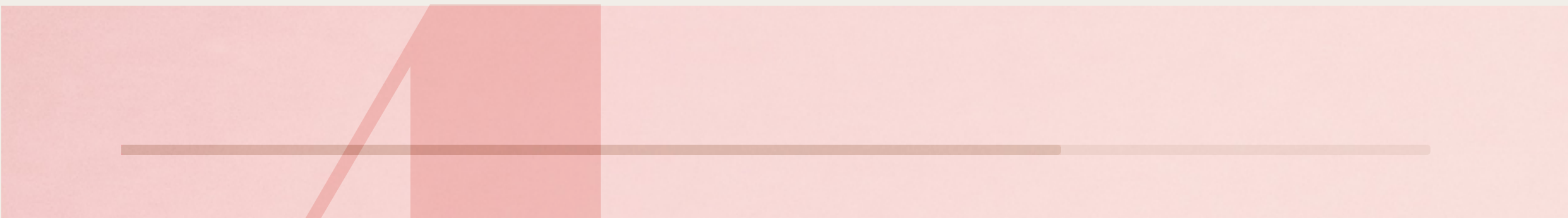
Ga op een rustige plek zitten met pen en papier bij de hand en denk aan je overleden dierbare.

Welke rollen vervulde diegene allemaal in je leven?

Luisterde hij naar je als je ergens mee zat? Hielp zij je met klusjes in huis? Deed hij de financiën? Schrijf alle specifieke rollen onder elkaar op.

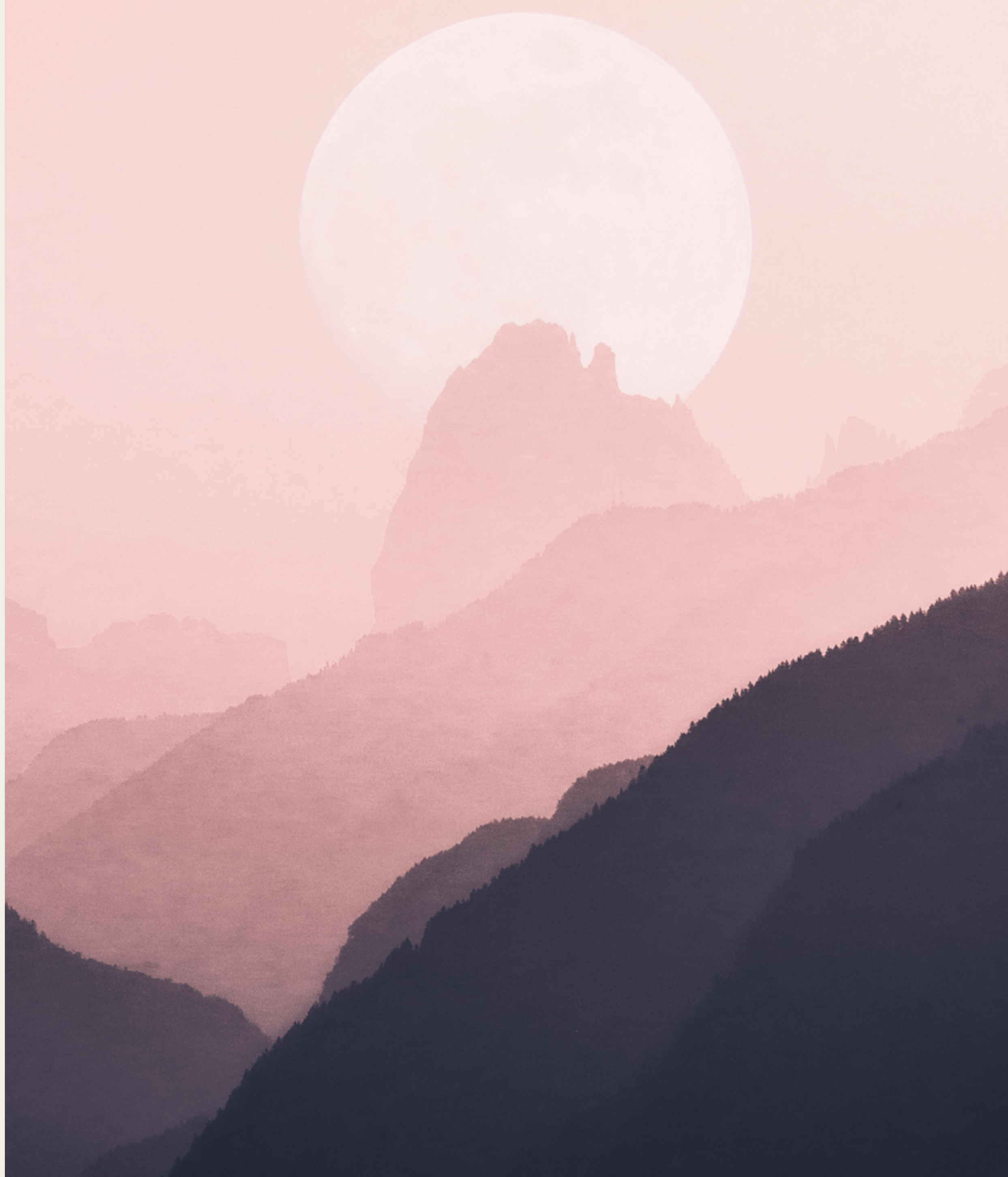
Bedenk vervolgens hoe je die rollen opnieuw invulling kunt geven en welke concrete eerste stap je daarin gaat zetten. Je opgeven voor een gespreksgroep of een boekhoudcursus misschien? Je handige buurman vragen dat rolgordijn op te hangen? Die fijne vriendin meevragen naar Kreta?

Rol	Eerste stap



4

Je dierbare
herdenken & weer
leren genieten



Rouwen betekent niet dat de band met de overledene eindigt, maar dat je diegene op een andere manier een plek geeft in je leven. Die plek kun je bewust creëren door je herinneringen goed te bewaren: in je hart zal de ander er dan altijd zijn. Zolang je regelmatig blijft herdenken, kun je altijd terugvallen op het veilige, gehechte gevoel dat je bij de ander had. Dat helpt je de toekomst met een gerust gevoel tegemoet te kunnen treden.

HERDENKEN IS MEER DAN
ALLEEN VERDRIET VOELEN, HET
IS VOORAL OOK HET KOESTEREN

Je kunt van alles doen om de relatie met de overledene levend te houden. Bijvoorbeeld een project afmaken dat diegene nog niet had voltooid. Of de waarden waar diegene voor stond in ere houden, zoals je voornemen net zo moedig en hulpvaardig te zijn. Je kunt ook bepaalde voorwerpen die je verbonden doen voelen met de overledene, een speciaal plekje geven – foto's, sieraden,

gereedschap, noem maar op. Of je maakt een speciale playlist die je regelmatig beluistert. Ook het aan anderen vertellen over wie de overledene was, houdt diegene levend. Door diens naam af en toe in gesprekken te laten vallen, neem je hem of haar op een natuurlijke manier op in je dagelijks leven.

Bedenk dat herdenken meer is dan alleen verdriet voelen, het is vooral ook het koesteren van wat de ander allemaal

‘DE MENS VAN WIE JE HOUDT,
IS NIET MEER DAAR WAAR HIJ WAS,
MAAR OVERAL WAAR JIJ BENT EN
HEM GEDENKT’

// Aurelius Augustinus

voor je heeft betekend en dankbaarheid voelen voor alle waardevolle momenten die je voor altijd als een schatkist met je meedraagt. Zo houd je een band voor het leven en kun je tegelijkertijd ook verder met de dingen die je belangrijk vindt en waarvan je graag geniet.

OEFENING 4

7 manieren om te herdenken

Kies een manier die bij je past. Je kunt natuurlijk ook iets heel anders verzinnen of meerdere manieren kiezen.

1. Maak een herdenkingsplek. Een hoekje met een foto, een geliefd voorwerp, een kaars. Geef de urn een bijzondere plek of begraaf de as en plant er een boom op. Zet een bankje in de tuin neer om op te zitten en aan die persoon te denken.

2 Geef een herdenkingsetentje op de sterfdag. Kleed het aan met herinneringen aan die persoon, bijvoorbeeld met zijn of haar lievelingsbloemen, lievelingsgerechten en foto's. Lees op de avond zelf een gedicht voor, deel een herinnering of vraag iedereen iets te delen over die persoon.

3 Doe iets wat de overledene graag deed. Ga naar een plek waar de ander veel kwam. Speel met z'n allen het gezelschapsspel waarvan hij of zij zo genoot. Ga naar zijn of haar favoriete restaurant.

Kijk naar de zonsondergang. Bak een taart zoals je oma altijd deed. Of ga iets doen dat de overledene nog graag had willen doen, maar wat er niet van is gekomen. Bijvoorbeeld een bepaald land bezoeken of een voorstelling zien. Zet je in voor een goed doel dat de ander belangrijk vond.

4 Bezoek een herdenkingsbijeenkomst,

bijvoorbeeld Allerzielen Alom: sfeervol verlichte begraafplaatsen en uitvaartcentra waar 's avonds mensen bijeenkomen om hun dierbaren te herdenken. Zo ervaar je dat je niet alleen staat in je verdriet.

‘DOOR TE HERDENKEN, KUN JE
IETS MET HET VERDRIET DOEN.’

// Joanna Wotjkowiak

5 Draag iets bij je van de overledene. Je kunt de as laten verwerken in een juweel of een sieraad van de overledene bij je dragen. Of gebruik een favoriet voorwerp. Timmer met de hamer van je vader, roer in de soep met de pollepel van je oma, laat je verwarmen door de sjaal van je vriendin.

6 Houd de herinnering levendig. Maak een boek met foto's en herinneringen. Verzamel foto's, vraag aan mensen die de overledene kenden om een dierbare herinnering op te schrijven. Noem hem of haar op belangrijke momenten, zoals in een speech op een bruiloft.

7 Noteer sterfdata op de kalender en laat de andere nabestaanden iets horen op deze dag. Rouwdeskundige Manu Keirse: 'Dit zijn vaak momenten waarop de familie intens terugdenkt aan de overledene. Door een kaartje te sturen of iemand op te bellen, laat je ze voelen dat je in gedachten bij hen bent in hun gemis, ook nog na lange tijd.'

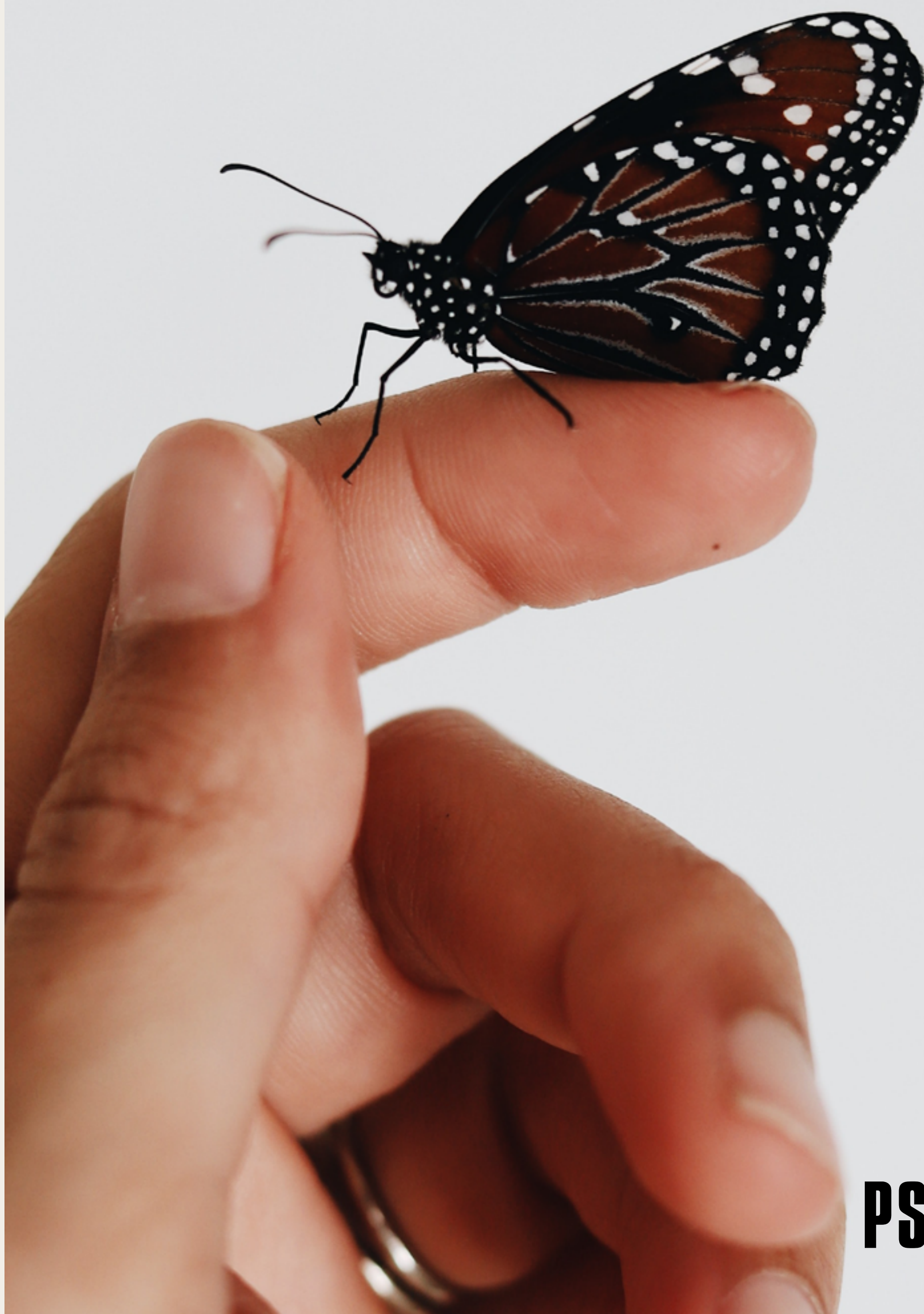
Meer weten over omgaan met verlies?

Spreekt de aanpak in dit e-book je aan en wil je graag meer weten over wat verlies en verdriet met je doen, hoe je ermee kunt leren omgaan en ook hoe je anderen kunt bijstaan? Lees dan het prachtige standaardwerk Helpen bij verlies en verdriet van rouwdeskundige Manu Keirse. Je krijgt het boek t.w.v. € 19,99 nu cadeau van Psychologie Magazine als je een abonnement afsluit.



Als je behoefte hebt aan meer begeleiding in het leren omgaan met je verlies, dan is een rouwcoach misschien iets voor je.

Zo iemand helpt je de wegen te bewandelen die je in je eentje misschien te moeilijk vindt. Op coachfinder.nl/rouwcoach vind je betrouwbare rouwcoaches die kunnen helpen. Een kennismakingsgesprek is altijd gratis.



PSYCHOLOGIE
MAGAZINE

Samenstelling: Edwin Oden, vormgeving: Jolien Dorgelo

Dit e-book is gebaseerd op fragmenten uit artikelen die eerder in Psychologie Magazine zijn verschenen en het boek Helpen bij verlies en verdriet van Manu Keirse (Lannoo).
