



# *Omggaan met verlies*

Rondom het  
levenseinde

# Inhoudstafel

Inleiding	3
Rouwen: een universeel en persoonlijk proces	4
Rouwen: een veelomvattend proces	6
Rouwen: een actief proces	8
Rouw bij kinderen	10



*Veranderingen maken deel uit van ons leven. Ze dagen ons uit om het oude vertrouwde los te laten en zo te groeien naar nieuwe wegen. Elke verandering brengt verliezen mee, maar sommige verliezen – zoals het overlijden van een dierbare – zijn zo ingrijpend dat ze onszelf en ons leven overhoop halen.*

*Afscheid nemen van iemand aan wie we gehecht zijn doet pijn. Maar ook het feit dat het leven verder gaat, is ondraaglijk. Rouwen is proberen leven met het verlies en ook: proberen leven zonder die geliefde persoon.*

*Jaarlijks sterven in Vlaanderen meer dan 55.000 mensen, dat betekent zo'n 16 per dag. Het aantal mensen die met een overlijden te maken krijgen is een veelvoud hiervan. De dood hoort bij het leven. En toch is omgaan met pijn en lijden geen gemakkelijke opdracht. Erover spreken of schrijven ook niet.*

*We raken aan de kwetsbaarheid van het leven, aan onze eigen kwetsbaarheid.*

*Via deze brochure willen we stilstaan bij enkele facetten van het rouwen. We hopen dat deze, voor wie met verlies wordt geconfronteerd, een wegwijzer kan zijn naar krachtbronnen in en buiten zichzelf.*

*De brochure kwam tot stand in samenwerking met mevrouw Gerke Verthriest. Zij is rouwbegeleidster en heeft sinds februari 2001 een eigen praktijk te Dilbeek. U kunt haar website raadplegen: [www.rouwbegeleiding.tk](http://www.rouwbegeleiding.tk).*

*Indien u nog vragen hebt, kan u steeds contact opnemen met de dienst maatschappelijk werk van uw ziekenfonds. U vindt de contactgegevens achteraan deze brochure.*

# Rouwen: een universeel en persoonlijk proces

Alle mensen die een ingrijpend verlies meemaken, rouwen. De manier waarop we uiting geven aan onze rouw wordt gekleurd door de samenleving waarin we leven en door wat we gezien en geleerd hebben in ons gezin en in de omgeving waarin we opgroeiden.

Rouwen moeten we zelf doen, maar niemand leeft op een eiland. Elke samenleving heeft een reeks gebruiken en gewoonten rondom sterven, afscheid nemen en rouwen. Er is veel veranderd op dat vlak de laatste jaren. Er is meer aandacht voor de persoonlijke beleving en betekenisgeving. We merken dat bijvoorbeeld aan de afscheidsrituelen. Het is mogelijk om deze op een persoonlijke manier vorm en inhoud te geven. Een afscheid dat als 'zinnig' wordt ervaren, kan troostend en steunend zijn.

Hét rouwproces bestaat niet. Een verlies is voor iedereen anders en iedereen gaat er op zijn specifieke manier mee om. De weg die iemand aflegt – het rouwtraject – is dus individueel.

Heel wat factoren hebben een invloed:

- De persoon die we verliezen: wie was het (ouder, kind, partner, vriend)? Hoe belangrijk was de persoon (sterke verbondenheid of verre onbekende)? Hoe afhankelijk waren we van de overledene (lichamelijk, emotioneel, materieel)? Hoe was de relatie (liefdevol, conflictueus, oppervlakkig)?
- De persoon die achterblijft: wat voor iemand is de nabestaande (zwartkijker of optimist, denker of doener)? Hoe denkt hij over zichzelf en over het leven? Welke verliezen heeft hij al meegemaakt en hoe ging hij ermee om? Durft hij steun vragen of blijft hij in een hoekje zitten?
- De situatie: op welke manier gebeurde het verlies (natuurlijke dood of niet)? Wat waren de omstandigheden (sereen, traumatisch, gewelddadig)? De verwachtingen? Wordt het verlies als 'ontijdig' – te vroeg – ervaren (kind, hoogbejaarde)? Was het mogelijk om afscheid te nemen?
- Andere verliezen of tegenslagen na het verlies: praktische problemen die blijven aanslepen, inkomensverlies, moeten verhuizen naar een rusthuis, zelf ziek worden.
- Reacties van de omgeving: is de familie om de rouwende bekommerd? Hoe reageren ze (vermijden van het onderwerp, overdreven betuttelen)? Zijn er nog andere contacten

buiten de familie? Wordt het verlies wel erkend door de omgeving? Wordt de rouw wel erkend?

Door de grote individuele verschillen vragen veel rouwenden zich af of ze wel 'normaal' zijn, of ze wel 'goed' bezig zijn. De verschillen in rouwstijl maken het jammer genoeg soms moeilijk om elkaar te begrijpen en te aanvaarden, juist wanneer het begrip van anderen zo deugddoend en nodig is.

Toch kan het niet anders: we rouwen op de manier die we nodig hebben, een andere weg is er niet!

**Rob De Nijs,  
Zo zal het zijn**

*Doof nu het licht en sluit je ogen  
En vergeet de strijd  
Jouw leven hier is omgevlogen  
Maar je liefde blijft*



# Rouwen: een veelomvattend proces

Wanneer we te maken krijgen met een verlies dat ingrijpt in ons leven, dan is het niet verwonderlijk dat dit zich laat voelen op alle domeinen van ons menszijn:

- Op het lichamenlijk functioneren: Er zit een krop in de keel, we hebben geen zin om te eten, we kunnen niet slapen, onze rug lijkt te bezwijken onder een zware last, ons hart doet pijn, we voelen ons uitgeput, we zijn vatbaarder voor ziekten,...
- Op de emoties: We voelen ons verdrietig, boos, opgelucht, jaloers, schuldig, dankbaar, wanhopig, angstig,... Alle denkbare gevoelens en emoties kunnen optreden tijdens de rouw. Er zit geen 'logica' in, ze zijn soms tegenstrijdig, ze overvallen ons – ook wanneer we het niet willen.
- Op het gedrag: We wenen, we trekken ons in onszelf terug, we doen alle foto's weg, we vertellen telkens weer wat er gebeurd is, we gaan naar de begraafplaats, we snauwen iedereen af, we beginnen keihard te werken,...
- Op het denken: We kunnen ons niet concentreren, onze gedachten malen maar door, we zijn verstrooid, we draaien op automatische piloot, we denken dat we er nooit bovenop zullen ge-

raken, we menen de overledene te zien,...

- Op de zingeving: We stellen ons vragen over het waarom, we twijfelen eraan of leven nog zin kan hebben, we verliezen ons geloof, we kijken anders naar het leven,...
- Op de relaties: We komen dicht bij elkaar te staan, er is ruzie in de familie, we krijgen een diepere band met een vriend, we gaan anders om met mensen,...

In het begin kan het heel moeilijk zijn om te geloven dat er ooit een eind komt aan de ellende. We zouden het liefst hebben dat de rouw vlug over is. Maar rouwen vraagt tijd en is niet te forceren. Het is niet altijd gemakkelijk om aan onszelf en aan elkaar de tijd te geven die nodig is!

Het verlies moet een plaats krijgen, zeggen we. En de meeste mensen slagen er ook in om – na korte of lange tijd – de draad van het leven weer op te pakken. Ze worden niet meer constant overspoeld door emoties, ze kunnen weer genieten van kleine dingen.

Natuurlijk kan het gemis en het verdriet ons nog overvallen: op een speciale dag, door een herinnering, of bij een nieuw verlies bijvoorbeeld. Maar het beheerst ons leven niet meer.

**Bram Vermeulen,  
Testament**

*En als ik doodga, huil maar niet  
Ik ben niet echt dood moet je weten.  
't Is maar een lichaam dat ik achterliet.  
Dood ben ik pas als jij me bent vergeten.  
En als ik doodga, treur maar niet.  
Ik ben niet echt weg moet je weten.  
Het is de heimwee die ik achterliet.  
Dood ben ik pas als jij dat bent vergeten.  
En als ik doodga, huil maar niet.  
Ik ben niet echt dood moet je weten.  
't Is het verlangen dat ik achterliet.  
Dood ben ik pas als jij dat bent vergeten.  
Dood ben ik pas,  
als jij dat bent vergeten.*



# Rouwen: een actief proces

Rouwen is niet passief, 'wachten tot het overgaat', maar hard werken!

De rouwende staat voor twee opdrachten: het verlies ten volle onder ogen zien en zich aanpassen aan de veranderde realiteit.

Wat rouwenden doen, is twee soorten 'strategieën' inzetten, alleen of samen met anderen:

- De helft van wat rouwenden doen, zijn bezigheden die hen afleiden van de rouw: werken of naar school gaan of bezig blijven, op vakantie gaan, sporten met vrienden, lezen, vrijwilligerswerk doen, iets voor zichzelf kopen (kleren, een boot, een huis...), anderen helpen, een cursus volgen, leren autorijden,...
- De andere helft is de confrontatie met de rouw: erover praten, wenen, herinneringen levendig houden (door foto's te bekijken of met vrienden van de overledene te praten), met lotgenoten praten, met de overledene praten, dingen doen die de overledene graag gehad zou hebben, dromen over de overledene, een dagboek bijhouden, het graf bezoeken,...

De combinatie van beide strategieën ('copingmechanismen') lijkt het beste te zijn.

De rouwende komt voor verschillende uitdagingen te staan, de ene vraagt meer moeite en energie

dan de andere.

## • Bewust worden van de realiteit

Carla (76 jaar) is weduwe. Haar man, Fons, is anderhalf jaar geleden thuis gestorven. Hij was drie maanden ziek geweest.

*De eerste weken drong het niet echt tot me door. Ik had het gevoel alsof hij op reis was, zoals vroeger voor zijn werk. Als ik de tafel dekte, zette ik ook altijd een bord voor hem. Ik miste Fons heel erg, ik kon niet verdragen dat ik 's ochtends wakker werd en alles doorging, zonder hem.*

## • Omgaan met de pijn

*In het begin had ik echt pijn aan mijn hart. Ik was heel verdrietig. En kwaad op hem omdat hij me alleen achterliet. Aan de andere kant was ik tevreden omdat hij niet meer moest afzien. Zo'n ongelooflijke mengelmoes van gevoelens! Ik kan nu nog triestig zijn, maar het verdriet is zachter geworden. En het is er niet altijd meer.*

## • De overledene niet vergeten

*Ik ga niet naar de begraafplaats, daar is Fons niet. Ik voel hem hier, bij mij. Ik draag zijn trouwring. Ik heb een foto van hem op de kast gezet. 's Avonds vertel ik over de dag. Als ik het moeilijk heb, dan vraag ik of hij mij een beetje moed wil geven. Hij was een optimist, ik heb van hem geleerd om te relativeren, daar ben ik dankbaar om.*



- **Het dagdagelijkse leven anders organiseren**

*Het was heel eigenaardig, ik liep in het begin een beetje verloren in de dag. Ik ben de krant beginnen lezen, vroeger deed ik dat nooit. Toen Fons ziek werd, kwam er een poetsvrouw. Die heb ik gehouden. "Je hebt lang genoeg gekuist", zei Ria, mijn dochter. Rik, mijn zoon, helpt me met de paperrassen, ik heb daar geen verstand van en ik wil dat niet leren. En ik koop nu elke week voor mezelf een bloemetje op de markt, Fons kan dat niet meer doen.*

- **Een andere kijk op jezelf ontwikkelen**

*Het is niet altijd gemakkelijk om alleen te zijn, ook al moet je met niemand meer rekening houden. We waren 54 jaar samen! En plots ben je een weduwe. Ik wilde niet bij de pakken blijven zitten, dat zou Fons niet gewild hebben. Soms moet ik mezelf een duwke in de rug geven, ja. Maar ik wil de tijd die ik nog krijg niet verloren laten gaan met jammeren, daarvoor leef ik te graag!*

**Marco Borsato,  
Afscheid nemen bestaat niet**

*Afscheid nemen bestaat niet,  
Ik ga wel weg maar verlaat je niet.  
Maar lief je moet geloven al doet het pijn.*

*Ik wil dat je me los laat,  
En dat je morgen weer verder gaat.  
Maar als je eenzaam of bang bent,  
zal ik er zijn.*

- **De visie op het leven bijstellen**

*Fons was 79 jaar, dat is een mooie leeftijd. Eigenlijk droom je dat je samen zou mogen gaan. Ik heb me vaak afgevraagd 'waarom moet ik achterblijven', maar daar is geen antwoord op. Ik hoop dat we weer samen zullen zijn. "Het leven is hier.", zei Fons altijd, "We moeten de hemel op aarde maken." Daar denk ik dikwijls aan.*

- **Contacten met andere mensen onderhouden**

*Voor de ziekte van Fons gingen we regelmatig op stap met twee andere koppels. Ze hebben mij onmiddellijk meegevraagd en ik ben ook meegegaan. Dat was niet simpel. Fons was nog maar vier maanden overleden! Ik had schrik voor wat de mensen zouden denken, maar mijn dochter zei: "Ma, je moet doen wat goed voelt, daar hebben de anderen geen zaken mee." Op reis zat ik soms te wenen, maar dat mocht. Al die nieuwe indrukken brachten afleiding, ook dat was goed.*

- **Genieten van het leven**

*Ik heb me een computer gekocht om te kunnen e-mailen met Kate, de jongste van Rik, die ging zes maanden studeren in Sevilla. Sindsdien mail ik met alle kleinkinderen, dat is heel fijn. Onze kleindochter, Elke, verwacht haar eerste kindje, ze stuurde een fotootje door van de echografie. Het eerste achterkleinkind! Het leven staat niet stil. Het blijft wel jammer dat ik dat niet samen met Fons mag beleven, dat zal altijd een beetje blijven knagen.*

Het opsommen van deze uitdagingen betekent niet dat elke rouwende het daar moeilijk mee zou (moeten) hebben!

# Rouw bij kinderen

Kinderen komen in aanraking met sterven, verlies situaties en rouwen. Ze ervaren hetzelfde als volwassenen, maar hebben nog niet dezelfde mogelijkheden om met pijn en verdriet om te gaan. Zij reageren op een manier die eigen is aan hun leeftijd en ontwikkeling. Omdat er (nog) geen woorden zijn voor wat ze voelen, uiten ze zich via gedrag of spel.

De veerkracht van kinderen is vaak bewonderenswaardig. Ze hebben een groot vermogen om adequaat om te gaan met moeilijke situaties, op voorwaarde dat de volwassenen in hun omgeving hen ruimte en aandacht geven, veiligheid en structuur bieden.

Het kan vreemd lijken dat kinderen snel overstappen van een traan naar een lach. Het verdriet is niet over, maar wordt even tussen haakjes gezet. Misschien kunnen we iets van hen leren, want afleiding zoeken helpt om op adem te komen en energie op te doen.

Kinderen worden best zoveel mogelijk betrokken. Zo hebben ze het gevoel mee te tellen.

Dan kunnen ze ook hun (vaak directe) vragen stellen zoals: "Wat is dood?", "Is het niet koud en donker onder de grond?", "Is hij/zij stout geweest?". Door antwoord te geven wordt het verlies begrijpelijk en ervaren kinderen dat de dood geen taboe is. Dood en verlies zijn pijnlijk, maar horen bij het leven.

Het is belangrijk dat kinderen de kans krijgen om afscheid te nemen: de overledene groeten, deel nemen aan de uitvaart, iets maken of doen. Door hen vooraf te informeren over wat ze te zien zullen krijgen en over wat er allemaal zal gebeuren, kunnen ze beter kiezen en beslissen.

Kinderen die rouwen om het verlies van een familielid of een vriend zijn kwetsbaar en hebben, net zoals volwassenen, nood aan erkenning en begrip, medeleven en het gevoel dat ze erbij blijven horen. Het is onze taak hen te laten weten dat hun reacties en gevoelens normaal zijn en dat ze niet alleen hoeven te blijven!

## Bronnen

MAES Johan (red.), Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie. Zorg-Saam, 2007.

Voor de liedteksten werd [www.lyricstime.com](http://www.lyricstime.com) geraadpleegd.



**Andre Hazes,  
De vlieger**

*Ik heb hier een brief voor m'n moeder  
Die hoog, hoog in de hemel is  
Deze brief bind ik vast aan m'n vlieger  
Tot zij hem ontvangt, zij, zij die ik mis*

Voor meer informatie: neem contact op  
met de dienst maatschappelijk werk  
van uw ziekenfonds

#### **DMW Antwerpen**

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03 / 203 76 50

✉ [dmw@lmpa.be](mailto:dmw@lmpa.be)

#### **DMW Brabant**

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02 / 209 49 74

✉ [socia@mut403.be](mailto:socia@mut403.be)

#### **DMW West-Vlaanderen**

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050 / 45 01 00

✉ [dmw@lmwvl.be](mailto:dmw@lmwvl.be)

#### **DMW Oost-Vlaanderen**

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09 / 235 72 85

✉ [dmw@libmutov.be](mailto:dmw@libmutov.be)

#### **DMW Limburg**

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011 / 29 10 28

✉ [dmw@lml.be](mailto:dmw@lml.be)

#### **DMW Vlaams Gewest**

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02 / 454 06 78

✉ [dmw417@lmvlq.be](mailto:dmw417@lmvlq.be)

