



# **IEMAND IS NIET MEER**

**verlies en rouw binnen palliatieve zorg**



## Woord vooraf

Iemand die een bijzondere plaats in jouw hart innam, is niet meer...

Je hebt een dierbare verloren na een pijnlijke ziekte. In die periode hebben verschillende mensen getracht om er te zijn voor jou en je dierbare, om jullie te ondersteunen. Maar nu sta je er alleen voor en dat is niet eenvoudig. Daarom bieden we je deze rouwbrochure aan.

Het kan vreemd lijken dat wij je willen informeren over wat jij nu doormaakt. Jij bent immers degene die getroffen wordt door de pijn en het verdriet. Jij bent degene die ervaart wat het verlies van je dierbare met je doet.

En toch. Juist doordat pijn en verdriet je huidige leven beheersen, kan het zinvol en geruststellend zijn om meer te vernemen over de vele aspecten van rouw.

Elk mens rouwt immers op zijn eigen, unieke manier. Je kunt rouw dan ook niet indelen in categorieën als normaal of abnormaal, goed of fout. Wat je voelt, wat je denkt, hoe je handelt, wat je doet of nalaat; het is allemaal heel persoonlijk gekleurd, net als je tranen, je kwaadheid, je angst, je schuldgevoel... Immers, jij alleen weet welke band je had met de overledene. Jij alleen voelt of je voldoende steun ervaart van je omgeving. Jij alleen kent je draagkracht en de problemen waar je voor komt te staan.

Wij hopen dat deze brochure zowel jou als je omgeving enig houvast biedt in het herkennen en erkennen van jouw verlies. Zodat je voldoende ruimte neemt en krijgt voor je persoonlijke rouwbeleving.

In het eerste deel maak je kennis met verschillende aspecten van rouw. Rouw heeft immers vele gezichten, misschien wel meer dan je denkt. We proberen ze voor jou zichtbaar te maken.

In het tweede deel ontdek je dat heel wat ideeën over rouw die door velen als vanzelfsprekend worden beschouwd, in feite misvattingen zijn. Dat verklaart misschien waarom je verschillen ervaart tussen de manier waarop jij je rouwproces beleeft en de opvattingen die hierover in onze samenleving heersen.

Daarna geven we enkele suggesties die jou of je omgeving kunnen helpen om met het verlies om te gaan. Bijzondere aandacht gaat ook uit naar specifieke aspecten van rouw bij kinderen en ouderen.



# INHOUD

<b>Rouwen</b>	<b>p. 6</b>
<b>Gangbare veronderstellingen die niet kloppen</b>	<b>p. 10</b>
<b>Wat kan er helpend zijn?</b>	<b>p. 12</b>
<b>Wat kan je zelf doen?</b>	<b>p. 12</b>
<b>Wat kan je omgeving doen?</b>	<b>p. 13</b>
<b>Ouderen en rouw</b>	<b>p. 15</b>
<b>Kinderen en rouw</b>	<b>p. 16</b>
<b>Tot slot</b>	<b>p. 19</b>
<b>Adressen netwerken</b>	<b>p. 20</b>
<b>Bronnen</b>	<b>p. 22</b>

## ROUWEN

Iedereen rouwt verschillend.

Misschien heb jij iemand, met alles wat binnen je mogelijkheden lag, begeleid tot aan het overlijden...

Misschien heeft de steeds toenemende zorg in het ziekteproces van jou een permanente inzet gevraagd terwijl je wist dat het nakende overlijden onvermijdelijk was...

Misschien heb je dan, bij elke stap achteruit in het verloop van het ziekteproces, zachtjes aan afscheid genomen van je dierbare...

Iemand zegt het zo:

*“Ik heb het gevoel dat ik mijn moeder in de loop van haar ziekteperiode beetje bij beetje heb afgegeven. Ik heb met zorg afscheid genomen, maar het verdriet was reeds geleden en verwerkt tijdens haar ziekteproces.”*

Het kan ook dat je aanvankelijk niet zo'n groot verdriet voelt maar eerder opluchting bij het verlies van de overledene. En ook dat is normaal. Misschien is het verlies voor jou wel een bevrijding, hoe vreemd dat anderen ook in de oren kan klinken.

Mogelijk word je volledig overvallen door het verlies van de dierbare persoon. Het haalt je hele leven overhoop. Niets is nog zoals voorheen. Je hele leven heeft op dat ogenblik maar één kleur: de kleur van het verdriet dat je treft.

Ook uit onderstaande getuigenissen blijkt dat rouwen heel wat teweegbrengt en door iedereen anders beleefd wordt.

*“Ik betrapte mezelf erop dat ik koppels bekeek. Ik benijdde ze. Ik bespiedde hun gezichten, hun gebaren. Ik wou in de schoenen staan van eender welk koppel, hoe moeilijk ze het ook hadden.”*

*“Ik had voortdurend het gevoel dat als ik één stap vooruit kwam, ik er twee weer wegzakte. Geleidelijk aan voelde ik dat ik na maanden weer wat herstelde. Het was als ontdoeien uit een diepvriessituatie.”*

*“Rouw noemt men dat. Pas nu dringt tot me door dat dit woord altijd verkeerd gespeld wordt: de juiste schrijfwijze is rauw. De A wordt pas veel later, wanneer het schrijven minder venijnig geworden is een O: wanneer de pijn en het verlies zachter en ronder geworden zijn.”*

Deze uitspraken van rouwenden zijn echt en uit het leven gegrepen. In sommige reacties herken je jezelf misschien erg goed, in andere minder of mogelijk helemaal niet. Soms kan deze verschillende beleving van het verlies bepalen hoe je met je partner of met iemand anders uit je omgeving omgaat.

*“Ik had zo graag met mijn man gepraat; hij kon het niet. Hij had van meet af aan geprobeerd dit thema te vermijden, en als het toch ter sprake kwam, ging hij er vlug overheen. Op een bepaald moment was het de gewoonte geworden om er niet meer over te praten.”*

*“We verwerkten ons verdriet op een verschillende manier. Lydie had behoefte om te praten en weende veel. Zelf voelde ik me somber en bedrukt, maar wenen kon ik de eerste jaren niet... We hebben toen een afspraak gemaakt: als we verdriet hadden en niet in staat waren daar iets over te zeggen, zouden we een kaars branden. Ontelbare kaarsen hebben sindsdien in ons huis gebrand. Als ik thuiskwam en ik zag die kaars branden, wist ik dat Lydie het moeilijk had.”*

## **Wat is rouwen?**

Hoe je het ook ervaart en op welke manier je ook met je verdriet omgaat, rouwen is:

- alles wat je meemaakt wanneer je iemand verliest met wie je een band had.
- een uniek individueel gebeuren. Zo uniek als een vingerafdruk is, zo uniek is ook een rouwproces voor een rouwende.
- een proces. Rouwen begint niet bij het overlijden en eindigt niet bij de begrafenis. Op rouwen kan je geen termijn zetten. De ene persoon heeft meer tijd nodig dan de andere.
- een sociaal gebeuren. Zowel de overleden persoon als jij maken deel uit van een netwerk van relaties met andere mensen. Verdriet tonen is een signaal aan de anderen dat je troost zoekt. Rouwen doe je dus niet alleen. Je gezin, familie, geloof, onderwijs, opvoeding, cultuur... beïnvloeden je in je verliesverwerking. Zo kan de manier waarop er vroeger met verlies en verdriet is omgegaan bepalend zijn.

VERLIES VULT HERMETISCH ONZE LIEFDE,  
VAKKUNDIG KRANSEN MIJN TRANEN ONZE INTIMITEIT  
LEVEND STOLT MIJN BLOED DE SCHREI,  
VERLANG NAAR MIJ.  
PHILIPPE

## Rouwen gebeurt op verschillende vlakken

Het verlies van iemand kan zo pijnlijk zijn dat het een invloed heeft op je hele mens-zijn. Je zal merken dat het verdriet zichtbaar wordt op verschillende vlakken:

Op **fysiek** vlak kunnen zich allerlei ongemakken en klachten manifesteren. Zo kan je plots buikpijn krijgen, maar ook hoofdpijn, hartritmestoornissen, infectiegevoeligheid, misselijkheid, verminderde eetlust, een krop in de keel, slaapproblemen, vermoeidheid, spierzwakte, minder energie, zenuwachtigheid, gevoel van benauwdheid in de borst, leeg gevoel in de maag, gevoel van zwakte, droge mond...

*"Ik heb een krop in de keel. Ik heb geen eetlust meer en loop voortdurend rond met een beklemmend gevoel op de borst."*

Ook **emotioneel** eist rouw zijn tol. Schrik niet als je overvallen wordt door emoties als paniek, kwaadheid, verdriet, angst, schuldgevoelens, protest, eenzaamheid, verlangen naar tederheid, aanraking, intimiteit, opluchting, dankbaarheid...

*"Ik heb geen tranen meer, ik heb de zee leeg gehuild."*

*"Er zijn geen dingen waar ik troost uit put, hoogstens dingen die ik verdraag, muziek bijvoorbeeld."*

Soms lijkt het wel of je **hele denken** verstoord is en dat je je gedachten niet meer geordend krijgt. Je voelt je misschien verward of vergeetachtig. Je kan last hebben van concentratieproblemen, onverschilligheid, verminderde zelfwaardering, gedachten over zelfdoding... Het kan dat je meent de overledene te zien, ruiken, horen, voelen, ...

*"In het begin viel het mij moeilijk om naar anderen te luisteren zonder haar in mijn gedachten. Ik kon me heel moeilijk concentreren en had meer behoefte om beluisterd te worden."*

*"Ik doe niet veel. Als de zon schijnt lees ik buiten wat boeken. Bij slecht weer weet ik niet wat te doen en drentel ik domweg verloren door het huis."*

Op **familiaal** vlak kan rouw invloed hebben op de relaties tussen mensen. Mannen rouwen op een andere manier dan vrouwen. Ze rouwen meer op zichzelf en zullen makkelijker actie ondernemen. Ze willen iets kunnen 'doen'. Over hun verdriet vertellen kan opluchten. Ook kinderen hebben, naargelang hun leeftijd, hun eigen manier van rouwen (zie verder). Dit maakt van rouwen in een familie geen simpele opdracht. Misschien heb jij ook het gevoel dat het hele gezin in hetzelfde (rouw)schuitje zit maar anders roeit.

Op **sociaal** vlak voel je misschien dat je de neiging hebt om je terug te trekken uit je omgeving, dat je behoefte hebt aan hulp, maar die dan telkens weer afwijst. Soms vervreemd je van mensen met wie je een hechte relatie had, is er geen interesse meer in kinderen of kleinkinderen. Soms voel je de nood om op zoek te gaan naar de overledene.



*“Ik verlies niet alleen mijn vader, maar ook mijn vrienden, want ze begrijpen niet hoe dit alles me bezighoudt en me veranderd heeft. Ze ontlopen me omdat ik geen plezierige dingen meer weet te vertellen.”*

*“In een opwelling heb ik eindelijk je kleren van je stoel genomen die er al die tijd hingen. Jouw kleren daar te weten, was nog altijd wat hopen dat je terugkwam... Je komt niet meer terug. Met pijn en opluchting heb ik eindelijk de stap kunnen zetten.”*

Ook op het vlak van **betekenisgeving** veroorzaakt het verlies als het ware een aardbeving in de belevingswereld. Alle overtuigingen, waarden, ideeën worden op hun kop gezet. Mensen verliezen hun houvast in het leven, alles komt op losse schroeven te staan. Niets is meer zoals voorheen. Sommige mensen verliezen het vertrouwen in hun geloof, in de wereld, in zichzelf. Rouwendes zeiden ons:

*“Als er een God bestaat, waarom doet ie dit ons dan aan? “Is er wel een God waar ik zo lang in geloofd heb?”*

*“Hoe moet het nu verder? Welke zin heeft mijn leven nu ik voor niemand meer moet zorgen?”*

*“Voor mij hoeft het allemaal niet meer. Het liefst wil ik naar hem toe gaan, maar ik moet verder voor mijn kinderen.”*

*“Voor wie ben ik nog van betekenis? Als ik zou overlijden, zou er wel iemand om mij huilen?”*

*“Wie ben ik zonder jou?”*

*“Waarom heeft hij dit verdiend? Hij is altijd zo goed geweest voor de anderen.”*

## GANGBARE VERONDERSTELLINGEN DIE NIET KLOPPEN

Uit het vorig hoofdstuk blijkt hoe uniek en verschillend ieder rouwproces is. Toch leven er in onze maatschappij een aantal sterk ingeburgerde misvattingen over het verloop van een rouwproces.

### - **Het klopt niet dat een rouwproces wordt gekenmerkt door welbepaalde, algemeen voorkomende reacties.**

Een aantal reacties, zoals een gevoel van verdoving, intens verdriet en somberheid, kwaadheid, komen inderdaad veel voor bij mensen in een rouwproces. Uit het vorig deel blijkt echter dat er een grote verscheidenheid bestaat in de manier waarop mensen rouwen. Dergelijke reacties kunnen zelfs ontbreken zonder dat dit 'abnormaal' is.

De variëteit in reacties en gevoelens is in elk geval veel opvallender dan de gelijkenissen.

*“Tijdens de rouwdienst heeft hij geen traan gelaten, dat is toch niet normaal!”*

*“Iedereen moest huilen. Ik niet. Mijn taak was te troosten, vond ik. Dat deden papa en mama toch ook altijd als ik verdriet of pijn had?”*

### - **Het klopt niet dat een rouwproces verloopt volgens een vast patroon.**

De ervaring leert dat het rouwproces zelden in een vast, voorspelbaar patroon te vatten is. Het verloopt eerder in pieken en dalen. Je kan tal van opeenvolgende gevoelens en reacties ervaren, soms kriskras door elkaar. Je hoeft je echt niet ongerust te maken als je aanvoelt dat je minder ver staat dan gedacht.

*“Ik dacht dat ik er stilaan bovenop kwam en de laatste dagen lukte alles weer wat beter. Vandaag echter voel ik me weer net even triest als de eerste dagen na zijn dood. Zal het dan nooit meer beter gaan met me?”*

### - **Het klopt niet dat je aanvankelijk het ergste verdriet ervaart en dat het nadien minder wordt.**

Ook deze misvatting is gebaseerd op de veronderstelling dat het verwerkingsproces volgens een vloeiende lijn verloopt, net zoals de misvatting hierboven.

Eerder werd reeds gezegd dat je verdriet in pieken en dalen kan voorkomen. Zo getuigt een aantal nabestaanden dat het tweede jaar na het verlies moeilijker is dan het eerste. Het kan verwarrend zijn als je plots meer pijn en verdriet ervaart, net op het moment dat je dacht erover heen te zijn. De omgeving heeft hiervoor meestal geen aandacht meer. Bepaalde gelegenheden zoals feesten, sterfdatum, verjaardag of zelfs een toevallige ontmoeting, die je aan de overledene of het verleden herinneren, kunnen je weer intens verdriet bezorgen. De felheid van de emoties, op een moment dat je het eigenlijk niet echt meer had verwacht, kan overdonderend zijn.

Maar wees gerust, deze ervaring is zeker niet vreemd, zoals deze rouwende getuigt:

*“In het begin leek het met me beter te gaan dan nu. Iedereen was ook bezorgd en probeerde bij te springen. Het is nu anderhalf jaar geleden en ik voel me er meer dan ooit alleen voor staan. Het lijkt of het verdriet alleen nog maar erger wordt!”*

*“Plots, na al die tijd kreeg ik weer een kramp in mijn buik van de pijn! Ik was in de stad aan het slenteren en opeens zag ik iemand die me weer haarscherp aan hem herinnerde: dezelfde trekken, dezelfde ogen, hetzelfde haar! Maar het was hem niet. Ik dacht dat ik er wat overheen was maar op dat moment voelde ik weer dezelfde pijn, hetzelfde gemis als in het begin!”*

**- Het klopt niet dat je ‘moet’ rouwen en dat je na een tijd de band met de overledene ‘moet’ doorsnijden.**

Veel met het verlies bezig zijn betekent niet noodzakelijk een betere verwerking. Bij jou helpt het misschien wel, maar het zou ook kunnen dat je dit eerder wil vermijden. En ook dat is oké! Misschien voel je je nu eenmaal beter als je niet te veel bezig bent met het geleden verlies.

Soms kan je de aanwezigheid van de overledene voelen en blijft deze band met de overledene heel lang of zelfs voor altijd bewaard. Dit wil echter niet zeggen dat je het verlies niet goed verwerkt.

*“Zelfs nu ik een nieuw leven begonnen ben met een nieuwe vriendin ga ik nog steeds 2 à 3 maal per week naar haar graf. Misschien denken voorbijgangers dat ik gek doe maar iedere keer praat ik met haar. Ik vind het troostend en het geeft mij rust.”*

**- Het klopt niet dat rouwen enkel met negatieve gevoelens gepaard gaat.**

Naast verdriet, droefheid en allerlei andere onprettige gevoelens, kan je ook positieve gevoelens ervaren. Zo kan je je opgelucht voelen dat het lijden voorbij is.

Onze maatschappij beschouwt het ervaren en zeker het uiten van positieve gevoelens van rouwenden vaak als ongepast. Misschien ervaar je heel sterk dat je enkel onder lotgenoten mag of durft lachen.

Volgende uitspraken illustreren dit vooroordeel:

*“Ik was eigenlijk blij dat het allemaal achter de rug was. Het had zó lang geduurd en ik was zó moe, en nu kon ik eindelijk weer eens rust nemen en slapen. Ik durfde het eigenlijk aan niemand te vertellen, zelfs niet aan m’n partner. Ik dacht dat het abnormaal was wat ik voelde. Het hoorde niet en ik voelde er me vreselijk schuldig over!”*

*“Ik kan niet begrijpen dat zij, zo kort na het overlijden van haar man, met vriendinnen optrekt en op vakantie gaat. Dat hoort toch niet.”*

**- Het klopt niet dat iedereen er na een tijd over heen ‘moet’ komen.**

... alsof een verwerkingsproces een welbepaalde tijdsduur heeft.

Je slaagt erin om na enkele weken of maanden weer vrij normaal te functioneren en de draad terug op te pakken, of je hebt er jaren voor nodig om de draad weer op te nemen. Dit hoeft absoluut nog niet te wijzen op een verstoord rouwproces.

De tijd die je nodig hebt om het verlies te verwerken verschilt sterk van persoon tot persoon. Het is vaak ontmoedigend als telkens weer blijkt dat de omgeving ongeduldig wordt.

De mensen rondom jou reageren dan meestal vanuit een eigen gevoel van onmacht, zoals blijkt uit de volgende woorden:

*“Je hebt nu lang genoeg getreurd, het is tijd om je te herpakken”*

*“Moet je nu nog huilen? Het is al zo lang geleden!”*

## **WAT KAN ER HELPEND ZIJN?**

*Troost-woorden*

*waterstralen langs mijn rug*

*Reden-woorden*

*verzanden in het niets*

*Uitleg-woorden*

*botsen op verzet*

*Begrip-woorden*

*verwekken ongeloof*

*Woorden gestameld*

*doorbreken de bast*

*In geen woorden*

*kom ik eindelijk tot wenen*

*Ria*

We hebben al benadrukt dat ieder rouwt op zijn/haar eigen wijze. Hetzelfde kunnen we zeggen in verband met de ondersteuning die je nodig hebt. Naast een goede zelfzorg zijn er tal van andere vormen die ondersteuning kunnen bieden.

Zonder volledig te zijn, geven we enkele suggesties.

## **WAT KAN JE ZELF DOEN?**

Rouwen kan veel energie en tijd vragen. Goed voor jezelf zorgen is bijgevolg heel belangrijk.

Hierna volgen enkele tips die van pas kunnen komen om deze moeilijke periode in je leven door te komen:

### **Tijd en toestemming om te rouwen**

- Het is goed de nodige tijd uit te trekken om jezelf de gelegenheid te geven met het verlies bezig te zijn.
- Belangrijke beslissingen en nog meer veranderingen in het leven kan je beter, indien mogelijk, wat uitstellen.
- Heb geduld en wees mild voor jezelf, rouwen vraagt veel werk en tijd.

### **Rouwen op je eigen manier**

- De beste manier om je verdriet te verwerken is je eigen manier. Zoek wat jij nodig hebt, wat jou helpt.
- Laat je door niemand dwingen om dingen te doen die jij eigenlijk niet wilt, laat je niet forceren.

- Niemand kan bepalen wat jij moet voelen, mag denken. Neem je gedachten en gevoelens ernstig, ook al zijn ze misschien vreemd, verwarrend en tegenstrijdig.

### **Luisteren naar je lichaam en waken over jouw gezondheid**

- Houd je gezondheid op elk vlak in het oog.
- Neem niet te veel hooi op je vork. Rouwen is een vermoeiende 'arbeid'.
- Zorg regelmatig voor rust en ontspanning, ook al kan je er misschien niet echt van genieten.
- Probeer de uitputting voor te zijn door extra aandacht aan je eigen welbevinden te schenken. Kleine dingen kunnen hierbij helpen als: een extra beurt bij de kapper, een bloemetje in huis, jouw lievelingsboek of muziek weer bovenhalen...
- Vergeetachtigheid en concentratieproblemen zijn normale reacties na een verlies. Wees dus extra voorzichtig.
- Eetproblemen zijn eigen aan een rouwproces. Zorgen voor gezonde en smaakvolle voeding, regelmatig eten ook als je geen honger hebt, kunnen hierbij helpen.
- Ook slaapproblemen komen vaak voor. Natuurlijke hulpmiddeltjes kunnen zijn: een geregeld levensritme, een warm bad, massage, relaxatie...
- Voorzichtigheid met medicatie is aan te raden, hoewel medicatie een belangrijke ruggensteun kan bieden. Handel niet op eigen houtje maar vraag hierin hulp en advies aan je huisarts.

### **In contact blijven**

- Het is belangrijk om sociale contacten te onderhouden als die voor jou begrip en steun opbrengen. Hoewel het hartzeer en het gemis niet overgaan of zelfs scherper kunnen zijn in gezelschap, kan het niet steeds alleen zijn ook helpend werken.
- Zoek mensen die je vertrouwt en die bereid zijn naar jou te luisteren. Vraag hen of je ze mag bellen of ontmoeten als je het echt nodig hebt.
- Weet dat veel mensen het goed bedoelen maar onwennig zijn in het omgaan met verdriet. Het is daarom goed om je omgeving duidelijk te maken wat je nodig hebt, wat je wel of niet troostend vindt.
- Soms is steun van anderen er niet of niet genoeg en kan je op eigen kracht echt niet verder. Hulp inroepen van een deskundige is dan ook geen schande of een teken van mislukking, maar kan een nieuwe stap betekenen.

### **WAT KAN JE OMGEVING DOEN?**

Met de volgende tekst richten we ons voornamelijk naar de omgeving van mensen die een dierbaar persoon hebben verloren. Vaak wil je de rouwende graag 'helpen' en 'troosten'. Je reageert soms uit onmacht, omdat je niet goed weet wat te doen of te zeggen.

De rouwende bepaalt echter zelf aan welke vorm van ondersteuning hij of zij nood heeft. Dring je hulp vooral niet op. Iemand die er gewoon maar 'is', kan soms al voldoende zijn. Sommige mensen hebben vooral nood aan praktische hulp. Die hulp kan ook in de loop van het rouwproces heel erg verschillen. En vergeet vooral niet de moeilijke dagen zoals verjaardagen en feestdagen.

Als algemene regel zouden we kunnen stellen: geef de rouwende de tijd en de ruimte die hij of zij nodig heeft.

### **Wat doe je beter niet**

- een overvloed aan woorden gebruiken
- je eigen onmacht verbergen achter slogantaal: "Ieder huisje heeft zijn kruisje"
- een boodschap brengen: "Je moet aan de toekomst denken"
- uit nieuwsgierigheid vragen stellen: vaak vragen naar de omstandigheden van het overlijden, naar de financiële situatie enz.
- het verlies minimaliseren: "Hij had toch een mooie leeftijd" of "Hij kon toch niet meer genezen"
- de rouwende betuttelen: vb. "Och arme toch... kom... dat zal ik wel voor jou doen"
- raad geven en actie ondernemen zonder dat de rouwende dit vraagt
- ongevraagd verstrooiing willen brengen
- gevoelens van angst, kwaadheid en schuld als negatief benoemen
- de gevoelens van de rouwende invullen
- met anderen vergelijken

### **Wat kan je wel doen**

- de gevoelens van de rouwende aanvaarden
- gevoelens van angst, kwaadheid en schuld laten uitspreken
- ruimte geven aan positieve gevoelens zoals opluchting
- er rekening mee houden dat de rouwende echt kwetsbaar is
- stilte respecteren
- luisteren, misschien voor de zoveelste keer naar hetzelfde verhaal
- het initiatief voor het verloop van het gesprek bij de rouwende laten
- proberen aan te voelen wat de andere aan veiligheid nodig heeft
- je eigen onmacht benoemen: "ik weet ook niet goed wat te zeggen"
- enkel op vraag van de rouwende actie ondernemen en raad geven
- je aandacht en zorg niet alleen op de volwassene richten, maar ook op de kinderen
- blijvend zorg hebben voor de rouwende, ook na langere tijd

## **OUDEREN EN ROUW**

Ouder worden betekent verlies op vele vlakken. Doorheen het ouder worden wordt men geconfronteerd met vele veranderingen in verschillende levensdomeinen. Deze veranderingen gaan dikwijls gepaard met verlieservaringen. Het ene verlies lokt vaak het andere uit. Lichamelijke achteruitgang kan de mobiliteit beperken, waardoor de oudere een stuk zelfstandigheid verliest en misschien ook minder sociale contacten heeft. Het verlies van de partner kan betekenen dat men dient opgenomen te worden in een rusthuis, waarbij de overblijvende partner bovendien afscheid moet nemen van zijn vertrouwde omgeving; huis, burens, ... en weer een hoofdstuk in zijn leven moet afsluiten.

### **Verlies van partner**

Voor veel oudere mensen is het verlies van een partner zeer ingrijpend, ook al is dit verlies meer 'verwacht'. Hoe oud iemand geworden is, speelt eigenlijk niet zo'n grote rol, de lange verbondenheid des te meer. Het is begrijpelijk dat het overlijden van een partner met wie men al zo lang lief en leed heeft gedeeld, diepe sporen kan achterlaten. De band tussen oudere mensen kan zo intens gesmeed en diep geworteld zijn, dat de overblijvende partner erg ontredderd is en veel moeite heeft om nog zin, betekenis en richting aan zijn leven te geven.

### **Verlies van (klein)kind**

Misschien heeft de oudere al een kind verloren. Zelfs al was het kind volwassen, toch blijft dit als ouder een traumatische gebeurtenis, die men ervaart als een schending van de natuurlijke levensloop. Soms heeft de oudere een kleinkind verloren. De impact hiervan op de grootouder wordt door de omgeving vaak onderschat. De aandacht en de bezorgdheid gaat immers in de eerste plaats naar het getroffen gezin. De rouw van de grootouders wordt dan mogelijk onvoldoende (h)erkend. Naast het eigen verdriet voor het veel te vroeg gestorven kleinkind, is het ook erg pijnlijk het verdriet te zien bij het eigen kind.

### **Verlies bij dementie**

Een vaak miskende rouw is het rouwproces bij dementie. In het begin is de oudere zich meestal heel pijnlijk bewust van zijn mentale achteruitgang. De gevoelens die hiermee gepaard gaan, worden niet erkend.

Ook de familie moet steeds een beetje meer afscheid nemen. Men kan het beschouwen als 'een nooit eindigende begrafenis'. Door de vaak langdurige en uitputtende zorg, krijgt het eigen rouwproces van het zorgend familielid geen ruimte. Bovendien wordt men geconfronteerd met een persoonlijkheidsverandering. De dementerende is niet meer wie hij vroeger was, de menselijke waardigheid wordt aangetast, wat voor familie soms zeer moeilijk te dragen is. Het dementieproces betekent een onvoorspelbare en onontkoombare achteruitgang waarbij het ene verlies het andere opvolgt.

### **Hoe omgaan met de rouwende oudere?**

Rouw bij ouderen wordt vaak miskend. Dit komt onder meer doordat ouderen niet zo snel geneigd zijn hun emoties te uiten of hulp te zoeken en te vragen.

Afscheid nemen went niet. Het klopt niet dat men er sterker of harder door wordt. Nieuw verlies maakt vaak oud verlies terug wakker. Te veel verliezen ineens of na elkaar maken de rouwende extra kwetsbaar en kunnen zorgen voor uitputting en overbelasting.

Rouwreacties bij de oudere kunnen zijn: algemene ontevredenheid, levensmoeheid, lastig gedrag, depressieve stemming, verwardheid, verwaarlozen van zelfzorg... Wanneer deze reacties door de omgeving niet als rouw worden (h)erkend, bestaat het risico dat de oudere niet de gepaste ondersteuning krijgt.

## **Specifieke aandachtspunten bij ouderen**

- Zeker ouderen hebben tijd nodig om op verhaal te komen, alles gaat immers niet meer zo vlug. Naast luisterbereidheid is het echt tijd maken voor de oudere van groot belang.
- De naaste omgeving kan al heel wat ondersteuning bieden aan de oudere. Een babbel kunnen doen, zijn verhaal kwijt kunnen, helpen om het verlies een plaats te geven.
- Respect en openheid voor het levensverhaal van de oudere kunnen helend werken. Meer nog dan jongere mensen, kan de oudere nood hebben aan het overlopen van de belangrijkste levensgebeurtenissen en het opmaken van de levensbalans.
- Door dit terugblikken kan de oudere opnieuw meer greep krijgen op zichzelf, ziet hij en beleeft hij wie hij is of wie hij geweest is.
- Wees bij ouderen zeker alert op fysieke en psychische klachten, ook lange tijd na het verlies. Ze kunnen wijzen op een bemoeilijkte rouw. Aangepaste begeleiding of hulpverlening is dan aangewezen. Al te vaak worden ouderen met dergelijke klachten overgemedicaliseerd.

## **KINDEREN EN ROUW**

Als kinderen, hoe klein ook, geconfronteerd worden met een overlijden rouwen zij ook, maar er zijn wel een aantal verschilpunten met volwassenen.

- Hoe kinderen tegenover de dood staan, wordt grotendeels bepaald door de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden.

Een baby heeft geen besef van dood en verlies maar voelt wel dat de omgeving anders reageert. Jonge kinderen van 4 à 5 jaar begrijpen niet dat dood definitief is. Oudere kinderen beseffen dit wel, maar nog niet dat het iedereen overkomt. Pas vanaf 11 à 12 jaar kan het kind door abstract denken de dood als onomkeerbaar en onvermijdelijk beschouwen.

Hou dus rekening met de leefwereld van je kind als je spreekt over dood en sterven.

- Kinderen stellen hun rouwproces vaak uit. Ze wachten dan op een veilige omgeving om te kunnen rouwen. Daardoor beginnen kinderen soms pas te rouwen op het moment dat de volwassenen, die hen omringen, zich terug wat beter en sterker voelen.

- Kinderen zijn niet in staat voortdurend te rouwen en verdrietig te zijn. Het ene moment kan je kind hartverscheurend huilen, het andere moment speelt het vrolijk buiten alsof er niets gebeurd is. Voor volwassenen kan dit zeer vreemd lijken maar voor kinderen kan dit een noodzakelijke bescherming zijn tegen de pijn.

- Emoties van kinderen kunnen explosiever zijn dan bij volwassenen. Dit heeft ondermeer te maken met het feit dat kinderen hun emoties nog te weinig kunnen benoemen. Het gaat niet alleen over verdriet maar ook over agressie, angst, woede.



*“Onze jongste hilde erg vlug en dat huilen ging bijna altijd over in roepen op papa.”*

## **In deze brochure willen we graag enkele tips meegeven over hoe je het best met rouwende kinderen kan omgaan.**

### **Betrek het kind bij het gebeuren, zowel vóór als na het overlijden.**

- Zie het kind niet over het hoofd. Geef het voldoende aandacht en durf het te vragen hoe het nu met hem gaat.
- Geef het kind de kans om op zijn eigen manier afscheid te nemen. Het kan iets persoonlijks meegeven, zoals een tekening, een gedichtje, een knuffel enz.
- Bereid het kind voldoende voor; zeg bijvoorbeeld dat het lichaam koud en stijf aanvoelt en vertel hoe de overledene eruit ziet. Dit kan immers sterk verschillen van het uitzicht toen de persoon nog in leven was. Laat het kind kiezen na deze uitleg, of het wil meegaan of niet, maar dwing het niet.

### **Durf je verdriet te tonen aan het kind.**

- Zo leert het kind dat het zelf ook zijn verdriet mag tonen en het met jou kan delen.

### **Wat vertel je beter niet aan het kind.**

- Zeg niet dat de overledene slaapt. Het kind kan daardoor schrik krijgen om te gaan slapen.
- Zeg niet dat de overledene op reis is. Zo zou het kind in paniek kunnen raken als er iemand op reis vertrekt.

Probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden op vragen die het kind stelt en aarzel niet om toe te geven dat je soms het antwoord niet weet op een vraag.

### **Durf hulp en ondersteuning te vragen en te ontvangen.**

- Zorg voldoende voor jezelf
- Als je het zelf te moeilijk hebt om de kinderen op te vangen, kunnen familieleden, burens, vrienden een enorme steun betekenen voor jezelf en voor de kinderen, ook voor praktische zaken. Zo krijg je zelf wat ademruimte.

### **Luister naar het kind en stel het gerust!**

- Luister naar de woorden die het gebruikt, luister naar de vragen en de twijfels die er leven en speel hierop in.
- Het kind kan angst hebben voor de eigen dood of voor het mogelijk verlies van een andere geliefde persoon, zeker bij de dood van een ouder. Het is van belang hen te verzekeren dat die kans zeer klein is.
- Vertel het kind dat je het niet in de steek zal laten en zeg dat je van hem houdt.
- Een kind denkt soms ook dat de dood besmettelijk is. Het is dan goed dit misverstand uit de weg te ruimen.
- Kinderen kunnen vaak last hebben van schuldgevoelens. Ze denken soms vanuit hun fantasie dat ze mee de dood van de geliefde persoon hebben veroorzaakt. Leg uit dat het kind geen schuld heeft aan de dood.

### **Maak tijd voor herinneringen en rituelen.**

- Haal regelmatig samen met het kind herinneringen op uit het verleden. Een kind kan dit niet alleen en het is belangrijk om de overledene een plaats te geven.
- Maak op speciale dagen (verjaardag, sterfdatum, feestdagen) tijd voor een klein ritueel ter nagedachtenis van de overledene. Stimuleer hierbij de eigen creativiteit.

### **Houd de bestaande structuur en leefwereld constant.**

- Behoud de dagelijkse routine en gewoontes. Vermijd best grote wijzigingen in de leefsituatie zoals verhuizen, verandering van school, andere opvangsituaties...
- Kijk niet vreemd op als het kind vraagt wie hem nu de volgende dag naar school brengt. Voor het kind zijn dit essentiële ankerpunten, ze maken zijn leefwereld voorspelbaar en dus veiliger.
- Een kind dat geneigd is de taken van de overleden ouder op zich te nemen dreigt vast te lopen in zijn ontwikkeling en rouwproces. Een kind moet verder kind kunnen zijn.

### **Let op veranderingen in het gedrag, ook een hele tijd na het overlijden.**

- Het kunnen signalen zijn van rouw. Dit kan zich uiten in agressie, opstandig gedrag, verminderde schoolprestaties, zich terug trekken. Probeer hierop alert te zijn en dit bespreekbaar te maken.
- Als je je zorgen maakt over het gedrag van je kind, schakel dan op tijd professionele hulp in.

Wij hopen dat deze tips een handreiking zijn en je sterken in het zo open en eerlijk mogelijk met kinderen omgaan bij een overlijden. Vergeet niet dat kinderen ook rouwen!

De meeste rouwenden slagen er uiteindelijk in, vaak op eigen kracht of met wat hulp van de omgeving, soms met professionele hulp, het verdriet en het gemis een plaats te geven zoals blijkt uit volgende citaten:

*“Mijn verdriet heeft een plaats in mijn verder bestaan gekregen. De pijn is gaan smeulen als weemoed. Ik kan ermee voort. Ik kan nu ook met een glimlach omkijken. Ik voel me gegroeid.”*

*“Ik raap mijn herinneringen samen tot een groot geschenk, en ik geniet van dit geschenk. Ik voel me vredig en bemind. Jij bent naast, in en van mij.”*

*“Door het leven en de dood van Anton, ben ik een gevoeliger mens, een beter zielenherder en een sympathieker raadgever geworden dan ik ooit geweest zou zijn.”*

Niemand kan je dierbare terugbrengen. Door deze brochure te lezen zal je gemis niet verdwijnen. Wij hopen wel dat je iets herkent en erkent in je eigen unieke rouwproces.

Voor meer informatie of vragen kan je altijd terecht op een netwerk voor palliatieve zorg in je buurt.

De adressen vind je op de volgende bladzijden.



“ IN DE DOOD VERTOEVEND  
BORRELEN HERINNERINGEN OP  
JIJ BENT DE STEEDS AANWEZIGE-AFWEZIGE.

DE PIJN KLIMT UIT MIJN BUIK  
NAAR MIJN HART, MIJN KEEL.

DE BRANDENDE PIJN VAN DE VRAGEN  
HET WAAROM, HET NIET BEGRIJPEN.

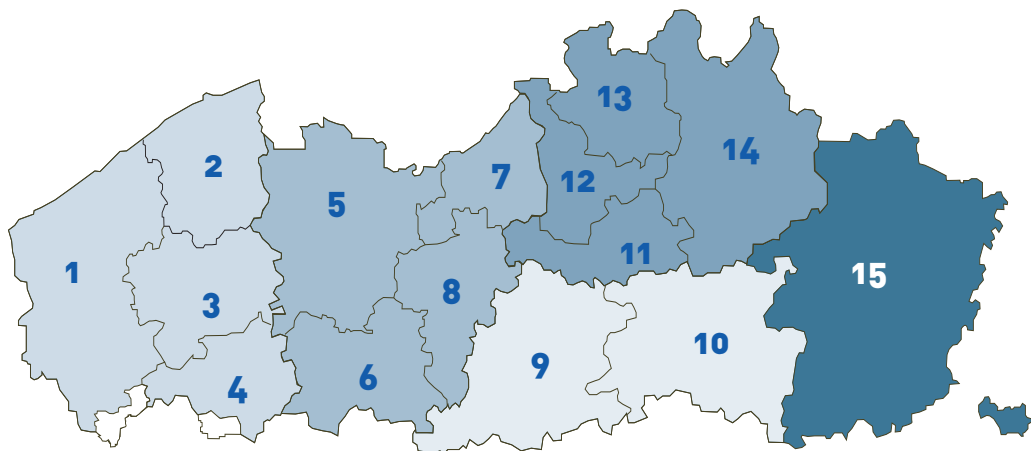
DE KLOPPENDE PIJN VAN DE ONMAGT,  
DE SCHULDGEVOELENS, DE KWAADHEID.

DE WURGENDE PIJN VAN HET LOSLATEN,  
HET GEMIS, DE LEEGTE.

HERINNERINGEN FLITSEN VAN  
DOOD NAAR ZWANGERSCHAP EN GEBOORTE,  
JE LEVEN ZIT IN MIST GEHULD.

JOUW NAAM KREUNT IN MIJ  
EN KRAST DOOR MIJN KOUDE LIJF.  
WORDT HET OOIIT WEER LENTE?”

RIA



#### **1. VZW NETWERK PALLIATIEVE ZORG WESTHOEK – OOSTENDE**

Stovestraat 2a  
8600 Diksmuide  
Tel: 051/51 13 63  
info@palliatieve.be  
www.pzwwl.be

#### **2. PALLIATIEVE ZORG NOORD WEST-VLAANDEREN vzw**

Diksmuidse Heirweg 647  
8200 Brugge Sint-Andries  
Tel: 050/40 61 50  
info@pznwvl.be  
www.pzwwl.be

#### **3. PALLIATIEF NETWERK DE MANTEL VZW**

Mandellaan 101  
8800 Roeselare  
Tel: 051/24 83 85  
info@demantel.net  
www.pzwwl.be

#### **4. NETWERK PALLIATIEVE ZORG ZUID WEST-VLAANDEREN VZW**

Doorniksewijk 168  
8500 Kortrijk  
Tel: 056/63 69 50  
palnet.zwvl@yucum.be  
www.pzwwl.be

#### **5. NETWERK PALLIATIEVE ZORG GENT-EEKLO VZW**

Bilksken 36  
9920 Lovendegem  
Tel: 09/218 94 06  
npz.genteeklo@palliatieve.org  
www.palliatieve.org

#### **6. HET LEVEN HELPEN vzw**

Sint-Walburgastraat 9  
9700 Oudenaarde  
Tel: 055/20 74 00  
info@hetlevenhelpen.be  
www.palliatieve.org

## **7. NETWERK PALLIATIEVE ZORG WAASLAND vzw**

Moerlandstraat 20  
9100 Sint-Niklaas  
Tel: 03/776 29 97  
info@npzw.be  
www.palliatieve.org

## **8. NETWERK PALLIATIEVE ZORG AALST-DENDERMONDE-NINOVE VZW**

O.L.V.-Kerkplein 28  
9200 Dendermonde  
Tel: 052/21 54 34  
info@npzadn.be  
Sluisken 15  
9300 Aalst  
Tel: 053/21 40 94  
info@npzadn.be  
www.palliatieve.org

## **9. NETWERK PALLIATIEVE ZORG BRUSSEL-HALLE-VILVOORDE VZW**

J. Vander Vekenstraat 158  
1780 Wemmel  
Tel: 02/456 82 07  
netwerk.palliatieve.zorg@skynet.be  
www.netwerk-omega.be

## **10. PALLIATIEF NETWERK ARRONDISSEMENT LEUVEN (PANAL VZW)**

Waversebaan 220  
3001 Heverlee  
Tel: 016/23 91 01  
vragen@panal.be  
www.panal.be

## **11. PALLIATIEF NETWERK MECHELEN VZW (P.N.M)**

Willem Rosierstraat 23  
2800 Mechelen  
Tel: 015/41 33 31  
info@pnmechelen.be  
www.palliatief-netwerk-mechelen.be

## **12. PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN VZW (PHA)**

UA – Gebouw F c – Domein Fort VI  
Edegemsesteenweg 100  
2610 Wilrijk  
Tel: 03/265 25 31  
pha@ua.ac.be  
www.pha.be

## **13. NETWERK PALLIATIEVE ZORG NOORDERKEMPEN VZW**

Bredabaan 743  
2990 Wuustwezel  
Tel: 03/633 20 11  
info@npzn.be  
www.npzn.be

## **14. PALLIATIEF NETWERK ARRONDISSEMENT TURNHOUT VZW**

Stationsstraat 60-62  
2300 Turnhout  
Tel: 014/43 54 22  
pnat@pnat.be  
www.pnat.be

## **15. NETWERK PALLIATIEVE ZORG LIMBURG VZW**

A. Rodenbachstraat 29 bus 2  
3500 Hasselt  
Tel: 011/81 94 72  
info@npzl.be  
www.npzl.be

## BRONNEN

- Adriaensens, M.C., (2005). Als ouderen rouwen. Lannoo, Tielt.
- Boelen, P., Huiskes, C. & Kienhorst, I., (2000). Rouw en rouwbegeleiding. NIZW, Utrecht.
- Bout, J. van den, (1996). Rouwsluiers. Over verliesverwerking. De Tijdstroom, Utrecht.
- Bout, J. van den & Veen, E. van der, (1997). Helpen bij rouw. Elsevier, De Tijdstroom.
- Bout, J. van den, Keijser, J. & Boelen, P.A., (1998). Behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw en verliesverwerking. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten.
- De Keyser, J. & Schut, H., (1991). Individuele rouwbegeleiding. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten.
- Depoortere, K. & Damsure, K., (2001). Meestappen, pastoraal begeleiden in moeilijke levenssituaties. Hallowijn.
- Essen, I. van, (2001). Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Sjaloom/Bakermat.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (1996). Afscheid voor altijd. Omgaan met verdriet en rouw in het primair onderwijs. KPC, Schoolpers, Houten.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (1996). Doodnormaal. Verdriet en rouw bij leerlingen. Educatieve Partners Nederland, Houten.
- Fiddelaers, J. & Fiddelaers-Jaspers, R., (1998). De meest gestelde vragen over kinderen en de dood. KPC, In de Wolken, Heeze.
- Fiddelaers-Jaspers, R., Klijn-Naessens, J. & Coenen, G. van, (2002). Naar een nieuwe horizon, werk- en herinneringsboek voor jongeren. KPC, In de Wolken, Heeze.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (2003). Een klein verhaal van rouw. Betekenisvolle verliezen van jongeren. KPC, In de Wolken, Heeze.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (2003). Verhalen van rouw. De betekenis van steun op school voor jongeren met een verlieservaring. KPC, In de Wolken, Heeze.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (2003). Wie ben ik zonder jou. Jong zijn en verder leven na een verlies. KPC, In de Wolken, Heeze.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (2005). Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen. Ten Have, Kampen.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (2005). Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid. Ten Have, Kampen.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (2005). Als ik er niet meer ben. Ten Have, Kampen.
- Fiddelaers-Jaspers, R., (2005). Als jij er niet meer bent. Ten Have, Kampen.
- Keirse, M., (1995). Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Lannoo, Tielt.
- Keirse, M., (1999). Vingerafdruk van verdriet. Lannoo, Tielt.
- Keirse, M., (2002). Kinderen helpen bij verlies; een boek voor al wie van kinderen houdt. Lannoo, Tielt.
- Leefsleutels, (2002). Als de dood voor de dood op school. Leefsleutels vzw, Mechelen.
- Polspoel, A., (2008). Het was toch een mooi leven. Davidsfonds, Leuven/Ten Have, Kampen.
- Projectgroep 'Kinderen en palliatieve zorg', (2008). Niet te jong voor verlies. Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg. Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw, Wemmel.
- Stichting Philadelphia Zorg, (2001). Mogelijkheden voor ondersteuning van mensen met een verstandelijke handicap als de dood in hun leven komt. SGO, Hoevelaken.
- Storms, W., (2000). Dood zijn, hoelang duurt dat? Vragen van en voor kinderen over de dood. Clavis, Hasselt.
- Vanden Abbeele, C., (2001). Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen. Lannoo, Tielt.
- Worden, J.W., (1992). Verdriet en rouw. Gids voor hulpverleners en therapeuten. Swets & Zeitlinger, Amsterdam.

In het kader van het Project Rouwzorg van de Federatie (2001-2003) o.l.v. Walter Rombouts en Sabien Bauwens werden verschillende initiatieven ontwikkeld. Deze brochure werd samengesteld door: Lucie Cannie, Philippe Helaers, Karen De Meerleer, Ria Mertens, Els Noels, Katrien Van Hauwaert en Erik Verliefde.

Met dank aan iedereen die heeft meegeholpen aan de totstandkoming van deze brochure.







Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw  
J. Vander Vekenstraat 158 - 1780 WEMMEL  
**tel** 02 456 82 00 / **fax** 02 461 24 41  
**e-mail** [info@palliatief.be](mailto:info@palliatief.be) / **website** [www.palliatief.be](http://www.palliatief.be)  
**rekeningnummer** 436-2162119-48

Met de steun van:  
Kom op tegen Kanker, de campagne van de Vlaamse Liga tegen Kanker,  
en de Vlaamse Gemeenschap

