



Iemand is niet meer

Verlies & rouw
binnen
palliatieve zorg



palliatieve
zorg VLAANDEREN

Over deze brochure

- **Uitgegeven door** Palliatieve Zorg Vlaanderen met steun van
- Kom op tegen Kanker
- **Herziene herdruk:** september 2023
- Een volledige **bronnenlijst** vind je op www.palliatievezorgvlaanderen.be
- PZV ontvangt slechts beperkte middelen voor de verspreiding van deze brochure. **Giften zijn altijd welkom** op ons rekeningnummer IBAN BE02 4362 1621 1140. Hartelijk dank!
- **Opmerking:** om de teksten leesbaar te houden, werd er vaak voor gekozen alleen de 'hij'- vorm te gebruiken. Het spreekt voor zich dat in veel gevallen 'hij' en 'zijn' vervangen kunnen worden door 'zij', 'haar' en 'hun'.

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 diegene die getroffen wordt door de pijn en het verdriet. Jij bent diegene 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.

INHOUDSTAFEL

WOORD VOORAF	3
ROUWEN	5
Iedereen rouwt verschillend.....	5
Wat is rouwen?	5
Rouwen gebeurt op verschillende vlakken	8
GANGBARE VERONDERSTELLINGEN DIE NIET KLOPPEN	11
WAT KAN ER HELPEN?	15
Wat kan je zelf doen?	16
Wat kan je omgeving doen?	18
OUDEREN EN ROUW	21
Verlies van partner	21
Verlies van (klein)kind	21
Verlies bij dementie	22
Hoe omgaan met de rouwende oudere?	22
Specifieke aandachtspunten bij ouderen	23
KINDEREN EN ROUW	24
Tips om met rouwende kinderen om te gaan.....	25
BESLUIT	29
CONTACT	30

ROUWEN

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.

Iedereen rouwt verschillend

- Misschien heb je iemand met al je mogelijkheden begeleid tot aan het moment van overlijden...
- Misschien heeft de voortdurende zorg tijdens het ziekteproces een voortdurende toewijding van jou geëist, wetende dat het onvermijdelijke einde nabij was...
- Misschien heb je bij elke achteruitgang in het verloop van de ziekte stilletjes afscheid genomen van je geliefde...

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 dit 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 tweewegbrengt en door iedereen anders beleefd wordt.

“Ik betrapte me er zelf op 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 ontdooien 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 een O: wanneer het schrijven minder venijnig geworden is en 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 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. 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.”

Rouwen gebeurt op verschillende vlakken

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

Fysiek

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.”

Emotioneel

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.”

Mentaal

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.”

Familiaal

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.

Sociaal

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 veranderde. 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 laten hangen, was nog altijd wat hopen dat je terugkwam... Je komt niet meer terug. Met pijn en opluchting heb ik eindelijk de stap kunnen zetten.”

Betekenisgeving

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. Rouwenden 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.

Het verschil 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 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

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 twee à drie 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 rouwendenden, 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 HELPEN?

***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/hun 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 op de komende pagina's 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

- **Trek de nodige tijd uit** om jezelf de gelegenheid te geven met het verlies bezig te zijn.
- **Stel belangrijke beslissingen uit.** Nog meer veranderingen in het leven stel je, indien mogelijk, ook uit.
- **Heb geduld en wees mild voor jezelf**, rouwen vraagt veel werk en tijd.

Rouwen op je eigen manier

- **Zoek wat jij nodig hebt, wat jou helpt.** De beste manier om je verdriet te verwerken is je eigen manier.
- **Laat je niet forceren.** Laat je door niemand dwingen om dingen te doen die jij eigenlijk niet wilt.
- **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 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.
- **Schenk extra aandacht aan je eigen welbevinden.** Zo ben je de uitputting voor. Kleine dingen kunnen hierbij helpen als: een extra beurt bij de kapper, een bloemetje in huis, jouw lievelingsboek of muziek weer bovenhalen...
- **Wees extra voorzichtig.** Vergeetachtigheid en concentratieproblemen zijn normale reacties na een verlies.
- **Eetproblemen** zijn eigen aan een rouwproces. Zorgen voor gezonde en smakvolle voeding, regelmatig eten ook als je geen honger hebt, kunnen hierbij helpen.
- **Slaapproblemen** komen vaak voor. Natuurlijke hulpmiddeltjes kunnen zijn: een geregeld levensritme, een warm bad, massage, relaxatie...
- **Wees voorzichtig met medicatie,** hoewel medicatie een belangrijke ruggensteun kan bieden. Handel niet op eigen houtje maar vraag hierin hulp en advies aan je huisarts.

In contact blijven

- **Blijf verbonden met mensen die begrijpen en ondersteunen wat belangrijk voor je is.** Hoewel het verdriet en de leegte niet verdwijnen, en soms zelfs intenser kunnen zijn wanneer je in gezelschap bent, kan het soms ook helpen om niet altijd alleen te zijn.
- **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.

- **Veel mensen bedoelen het goed, maar zijn onwennig 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.
- **Schakel tijdig deskundige hulp in.** Er zijn momenten waarop de steun van anderen niet voldoende is en je niet verder kunt op eigen kracht. Het inschakelen van deskundige hulp is dan geen schande of een teken van falen, maar eerder een kans voor een nieuwe stap.

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 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 nodig heeft.**

Wat doe je beter niet:

- **Gebruik geen overvloed aan woorden**
- **Gebruik geen slogantaal** (om je eigen onmacht te verbergen): “Ieder huisje heeft zijn kruisje”
- **Breng geen loze boodschappen** zoals: “Je moet aan de toekomst denken”
- **Stel geen vragen** (uit nieuwsgierigheid) zoals: vragen naar de omstandigheden van het overlijden, de financiële situatie enz...
- **Minimaliseer het verlies niet:** “Hij had toch een mooie leeftijd” of “Hij kon toch niet meer genezen”
- **Betuttel niet:** vb. “Ocharme toch... kom... dat zal ik wel voor jou doen”
- **Geef geen raad** of onderneem geen actie zonder dat de rouwende dit vraagt
- **Breng geen verstrooiing** zonder dat de rouwende dit vraagt
- **Benoem gevoelens niet als negatief.** Bijvoorbeeld: angst, kwaadheid en schuld
- **Vul de gevoelens van de rouwende niet in**
- **Vergelijk niet met anderen**

Wat kan je wel doen:

- **Aanvaard de gevoelens van de rouwende**
- **Laat de rouwende zijn gevoelens uitspreken:** angst, kwaadheid, schuld...
- **Geef ruimte aan positieve gevoelens** zoals opluchting
- **Hou er rekening mee dat de rouwende echt kwetsbaar is**
- **Respecteer stilte**
- **Luister**, misschien voor de zoveelste keer naar hetzelfde verhaal
- **Laat het initiatief** voor het verloop van het gesprek **bij de rouwende**
- Probeer aan te voelen wat de andere aan **veiligheid** nodig heeft
- **Benoem je eigen onmacht:** "Ik weet ook niet goed wat te zeggen."
- **Onderneem enkel actie op vraag van de rouwende**
- **Geef enkel raad op vraag van de rouwende**
- **Richt je aandacht ook op de kinderen**, en zorg niet alleen voor de volwassene
- **Blijf zorgen 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 **persoonlijksverandering**. 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

- **Ouderen hebben tijd nodig om op verhaal te komen**, alles gaat immers niet meer zo vlug. Naast luisterbereidheid, is het écht 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.
- **Laat de oudere terugblikken.** 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 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 onder andere 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 huilde erg vlug en dat huilen ging bijna altijd over in roepen op papa.”

Tips om met rouwende kinderen om te gaan

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**
- **Schakel anderen in.** 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 het kind.** Luister naar de woorden die het gebruikt, luister naar de vragen en de twijfels die er leven en speel hierop in.
- **Bespreek zijn angsten.** 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.

- **Stel het kind gerust.** Vertel het kind dat je het niet in de steek zal laten en zeg dat je van hem houdt.
- **Ruim misverstanden uit de weg.** Een kind denkt soms ook dat de dood besmettelijk is.
- **Neem eventuele schuldgevoelens weg.** 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 tijd voor een klein ritueel** ter nagedachtenis van de overledene: bijvoorbeeld bij een verjaardag, sterfdatum, feestdagen. 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.
- **Laat het kind verder kind zijn.** Een kind dat geneigd is de taken van de overleden ouder op zich te nemen dreigt vast te lopen in zijn ontwikkeling en rouwproces.

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

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

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!

Meer informatie over rouw bij kinderen, vindt u in onze brochure 'Niet te jong voor verlies' en op onze website www.palliatievezorgvlaanderen.be/kinderen.

BESLUIT

De meeste rouwenden slagen er uiteindelijk in, vaak op eigen kracht of soms met wat 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 sympathiekere 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.

CONTACT

Voor meer informatie of vragen over rouw kan je altijd terecht bij een **netwerk voor palliatieve zorg** in je buurt.

- De netwerkadressen staan vermeld op de website van Palliatieve Zorg Vlaanderen: www.palliatievezorgvlaanderen.be
- Of bel naar 02 255 30 40.

*“ 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 onmacht,
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 ooit weer lente?”*

Ria

Deze brochure werd je aangeboden door



Palliatieve Zorg Vlaanderen

Adres: Luchthavenlaan 10 - 1800 Vilvoorde

Tel.: 02 255 30 40

E-mail: info@palliatievezorgvlaanderen.be

Website www.palliatievezorgvlaanderen.be

Rekeningnummer IBAN BE02 4362 1621 1140