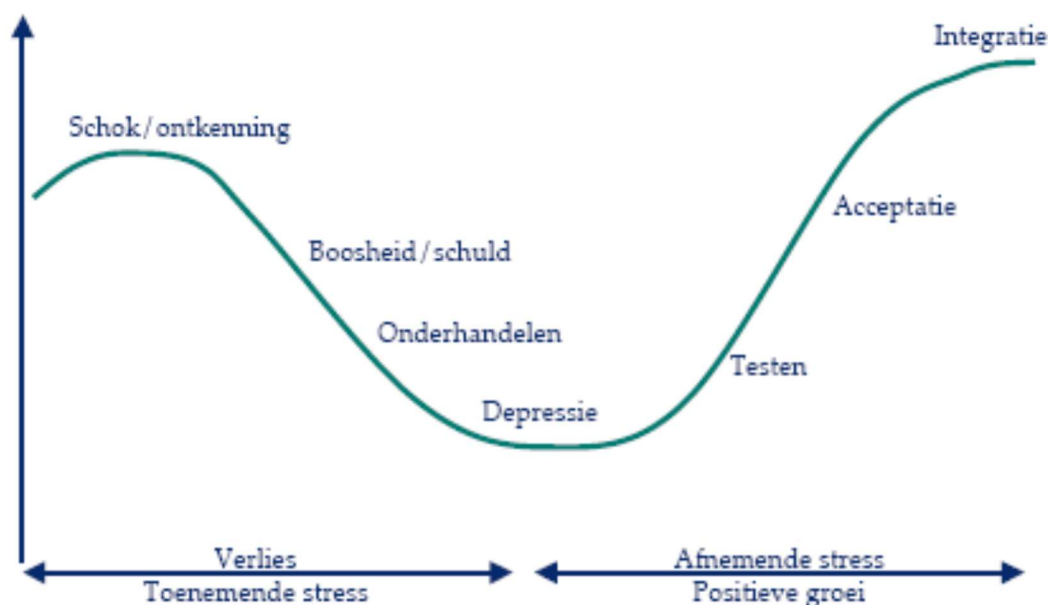


Het persoonlijk verwerkingsproces



Omgaan met verlies

De vijf Fasen van Rouw Kubler-Ross curve

Begrijp wat er mogelijk bij de nabestaanden speelt:

Indien mensen met verlies, op welke manier dan ook, geconfronteerd worden, zijn er diverse fasen te herkennen, die men doorloopt bij de verwerking. Genoemde fasen zullen niet altijd in deze volgorde doorlopen worden en ze vragen zeker niet allemaal dezelfde tijd. Bij iedereen verloopt het proces weer anders; sommige mensen slaan fasen over en anderen blijven lang in één fase hangen.

Verlieservaringen uit het verleden bepalen mede hoe iemand nu omgaat met rouw. Een veilige plek is nodig om gevoelens te kunnen uiten. Het is daarbij belangrijk dat iemand niet alleen gelaten wordt, dat 'wij' het uithouden en erbij of in de buurt blijven. Respect voor het proces is nodig. Iemand kan niet op commando een fase doorleven of afsluiten. Bewustzijn van dit proces helpt wel om te (h)erkennen en er geduld mee te hebben.

Ontkenning: men wil/kan het gebeurde niet accepteren, 'het is niet waar'. De ontkenning werkt als een (tijdelijk) afweermecanisme, maar ook als bescherming na een onverwacht schokkend bericht en geeft de rouwende gelegenheid weer tot zichzelf te komen en een manier te vinden om er mee om te gaan. In deze fase is er ook de hoop, die mensen de kracht geeft om door te gaan en als het ware het gebeurde ongedaan te maken.

Boosheid: als de waarheid tot iemand is doorgedrongen, dan ontstaat er vaak boosheid. Deze woede kan zich richten op van alles: de artsen of verpleegsters, God, zichzelf, het eigen lichaam, familieleden, enz. In deze periode is het vaak moeilijk iemand te benaderen, hij jaagt iedereen bij zich vandaan. Op de bodem van de woede ligt vaak het verdriet.

Onderhandelen en marchanderen: men gaat proberen met God, het Lot of het eigen lichaam te onderhandelen, het op een akkoordje te gooien. Men belooft het één te doen als er iets anders tegenover staat, men zegt bijv. 'Ik ga nu heel gezond eten, dan zal ik vast weer beter worden' of 'Als ik vanaf nu heel aardig ben voor iedereen, dan kan ik vast mijn kinderen nog wel zien opgroeien'. Ook hier is veelal de hoop (op herstel) een grote drijfveer.

Verdriet/Depressie: in dit stadium kan men de rouwende soms bijna niet bereiken, hij zit diep in zijn verdriet en niets kan hem eruit halen. Men is bezig het verlies dat men geleden heeft te verwerken, waarbij verliezen uit het verleden ook weer aangeraakt worden. Men kan behoefte hebben aan het steeds weer uiten van het verdriet. Huilen is nodig om verdriet te uiten. Tranen zijn het smeltwater van de ziel. De mate van het verdriet zegt iets over het verloren geluk. Spijt van wat niet gedaan of gezegd is, speelt vaak een rol. Op de bodem van het verdriet ligt vaak woede. Onderdrukte woede is vaak de oorzaak voor een ernstiger depressie.

Integratie en aanvaarding: als iemand voldoende tijd en vaak ook enige hulp heeft gehad om door de genoemde stadia te gaan, dan kan hij bij deze laatste fase komen, de acceptatie van zijn lot. Er komt berusting en men kan onthechten, loslaten. Loslaten is niet hetzelfde als vergeten.

Omgaan met nabestaanden

Neem het initiatief

Zeg niet "Je mag me altijd bellen" en blij vervolgens afwachten. Om hulp vragen of iemand op de koffie vragen is voor een nabestaande vaak erg moeilijk. Ga gewoon langs en vraag of het uitkomt. Bel op en vraag of het een geschikt moment is voor een belletje.

Vraag wat de nabestaande op dat moment nodig heeft.

Iemand die rouwt om het verlies van een dierbare is geen evenwichtig, stabiel persoon. Goede en slechte dagen wisselen zich af. Het verdriet ligt altijd op de loer en kan zomaar toeslaan. Vermoeidheid, stemmingswisselingen, boosheid, angst horen er allemaal bij. Iemand kan op het ene moment zich erg eenzaam voelen en dolgraag bezoek willen hebben en de volgende dag zo moe zijn dat zelfs het opnemen van de telefoon al teveel is. Je kunt simpelweg niet weten/inschatten wat hij/zij op dat moment nodig heeft, dus vraag het gewoon. Vraag of het goed is dat je vanmiddag even langs komt, en zo niet dat je ook gerust een andere keer komt.

Bied praktische hulp aan

Veel nabestaanden hebben moeite met gewone praktische dingen. Omdat ze niet gewend zijn om dat te doen, of omdat ze te vermoeid zijn. Dingen als koken, het huis schoonmaken, de tuin doen, boodschappen halen, rekeningen betalen, kleren kopen enz. Als je niet zo'n prater bent, maar wel graag iets wilt doen liggen hier volop mogelijkheden. "Is het een idee dat ik zaterdag even langskom om je met de tuin te helpen?", "Zal ik vanavond bij je komen koken en eten?", "Zal ik je helpen met de belastingaangifte?"

Zorg voor afleiding

De nabestaande zit vast in zijn/haar dagelijkse routine en worstelt met vermoeidheid en verdriet, piekert, maakt zich zorgen. Afleiding kan voor welkome momenten van verlichting zorgen. Neem iemand mee naar de kroeg of bioscoop of een concert, ga samen winkelen of samen sporten.

NIVEA

Als je met een nabestaande in gesprek bent, denk dan aan NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander). Het beste dat je kunt doen is er voor iemand zijn en alleen maar luisteren. Dus niet reageren met "Ja maar, je moet en je moet". Nabestaanden hebben er behoefte aan hun verhaal kwijt te kunnen en te vertellen hoe ze zich voelen. Ze hebben geen behoefte aan hoe ze zich volgens anderen zouden moeten voelen en gedragen.

Blijf helpen, ook op lange(re) termijn

