

verlies & rouw



verlies & rouw

Je kan rouwen om de dood van je vader. Je kan ook treuren om een vriend die je verliest door een ruzie of om het gezin van je kindertijd dat je verliest door de scheiding van je ouders. En als je geconfronteerd wordt met een ernstige ziekte, kan je treuren om het verlies van je gezondheid. Al die gebeurtenissen veroorzaken innerlijke verwarring en kunnen je overspoelen met conflicterende gevoelens en gedachten zoals verdriet, opluchting, boosheid, zelfverwijt, angst. Alhoewel er een aantal punten identiek zijn, beperkt deze folder zich tot verlies en rouw omwille van de dood van een persoon die je écht na aan het hart ligt.

Iemand gaat dood...

De dood van een geliefde persoon is één van de meest ingrijpende en verdrietige gebeurtenissen in een mensenleven. Als nabestaande kan je overweldigd worden door een scala aan gevoelens die je wellicht voordien niet kende. Elke mens reageert op zijn manier op de dood van een geliefde, vanuit de eigen persoonlijkheid, het eigen verleden en de eigen levensvisie. Maar ook de omstandigheden rond het overlijden kunnen een rol spelen in de verwerking. Ook de relatie die je met de overledene had en de betekenis van die persoon in jouw leven hebben invloed. Het is dus belangrijk dat je kan rouwen op de manier die bij je past.

Wat is rouw?

Rouw is een reactie op het verlies van iemand die een grote betekenis had in je leven. De pijn van dat gemis is de 'prijs' die je betaalt voor jouw betrokkenheid en liefde voor diegene die gestorven is. Rouwen is écht afscheid nemen. Door de dood wordt je namelijk écht gescheiden van iemand waarvan je houdt. Rouwen wil dus zeggen gescheiden raken, maar het is ook je leven

verlies & rouw

herinrichten omdat een geliefde persoon voorgoed weg is uit jouw leven. Rouwen is dus: je 'aanpassen'. Dat vraagt vanzelfsprekend tijd. Hoeveel tijd, dat is moeilijk te zeggen. Dat is voor iedereen anders.

Iemand verliezen waar je veel om geeft

Iedereen die te maken krijgt met een groot verlies, moet door een moeilijke periode. Verlies verwerken en rouwen verloopt in een aantal stappen. Eerst zal je het verlies onder ogen moeten zien en afscheid moeten nemen. Zeker als het overlijden totaal onverwacht komt, zal je met veel vragen zitten: wat is er precies gebeurd en hoe is het juist gegaan? Daarmee wil je grip op de situatie krijgen. De meeste mensen voelen ook de behoefte om herinneringen op te halen en gevoelens te delen. Misschien wil jij dat juist niet. Misschien val je van nature al niet graag op en al helemaal niet met verdriet. Of je wil het niet omdat je jezelf 'staande wil houden'. Op langere termijn zal je dat niet kunnen volhouden. Soms wordt het later wel moeilijker om je verdriet te tonen. Want misschien denkt jouw omgeving ondertussen: 'hij of zij slaat er zich dapper doorheen en heeft de draad weer opgepakt'. Rouwen wordt extra moeilijk als je van de mensen rondom je, signalen krijgt dat je verder moet.

Er kan ook een andere reden zijn om je emoties voor jezelf te houden. Niet omdat je nu eenmaal zo gesloten bent, maar omdat je jouw omgeving wil sparen: 'Mijn ouders hebben het al moeilijk genoeg sinds m'n zusje verongelukt is. Ik ga hen niet lastig vallen met mijn verdriet'. Het kan ook zijn dat je niet genoeg steun durft zoeken, omdat het niet past bij de weg naar zelfstandigheid die je als jongere aan het afleggen bent.

Sommige mensen kunnen hun verdriet pas uiten als er zich opnieuw een belangrijke gebeurtenis voordoet. Vaak is er dan niet meer

verlies & rouw

zoveel ruimte voor verdriet omdat de omgeving het gevoel heeft het 'nu wel verwerkt te hebben' en het verdriet na zo'n lange tijd niet goed begrijpt. Terwijl jij ook op dat moment natuurlijk steun nodig hebt. Misschien vind je dan steun in een boek van iemand die min of meer hetzelfde heeft meegemaakt. Dat kan helpen om je gevoelens te herkennen en te begrijpen. Er bestaan tal van boeken, gedichten en prentenboeken met de dood als onderwerp. Of misschien is een gesprek met lotgenoten zinvol. Op een aantal plaatsen in het land zijn er gespreksgroepen voor jongeren in dezelfde situatie (zie verder).

Hard labeur

Verlies verwerken is hard werken. Je zou kunnen zeggen dat je minstens vier 'taken' hebt:

- verlies onder ogen zien. Als je nog jong bent, kan het zijn dat je omgeving je wil beschermen voor het verdriet. Dat maakt verwerken moeilijk. Je hebt aandacht en troost nodig, maar ook een klimaat waarbij je het verlies onder ogen kan zien. Dat kan alleen als er duidelijkheid is over wat er gebeurt is. Daarom heb je recht op een volledig verhaal. Vraag alles te vertellen wat men weet, ook als is het schokkend. Als je het gevoel krijgt dat er zaken verzwegen worden, dan voel je je niet au sérieux genomen
- pijn voelen. Ook dat wil men misschien van je wegnemen. Toch kan dat niet. Je moet erdoor. Anders krijg je later problemen in de vorm van slapeloosheid, hoofdpijn, misschien agressie of slechte schoolresultaten. De pijn zal je wellicht niet altijd en zeker niet altijd even scherp voelen
- een leven opbouwen zonder de geliefde persoon. Allerlei zaken moeten opnieuw 'georganiseerd' worden. Het credo is vaak: over de doden niets dan goeds! Daardoor ontstaat een ideaal beeld van diegene die gestorven is. In een eerste fase

verlies & rouw

is dat niet erg, maar gaandeweg is het belangrijk dat je terug een realistisch beeld krijgt van de dode. Het was iemand met goede en minder goede kanten. Je moet immers leren een 'mens' te missen en geen 'ideaal'

- nieuwe relaties opbouwen. Wie dood is, kan je niet vervangen. Je kan wel nieuwe relaties opbouwen en bestaande relaties kunnen intenser worden. Dat mag en dat is zelfs goed. Misschien heb je schrik voor nieuwe relaties omdat je bang bent voor een nieuw verlies (als je geen nieuwe relaties aangaat, kan je ze ook niet kwijtraken). Geef jezelf de tijd om over die angst heen te geraken

Dat 'werk' heeft niet en nooit als einddoel om de gestorven persoon te vergeten. Op een bepaalde manier gaat het verdriet om het verlies een heel leven mee. Maar dat wil niet zeggen dat het je hele leven in beslag zal nemen. Ook al lijkt dit in begin zo. Ooit - misschien al snel, misschien heb je er heel wat tijd voor nodig - komt er een tijd voor nieuwe relaties en interesses. Tegelijk wordt het verdriet meestal wat 'stiller'. Ook al kan het - ook na jaren - toch nog af en toe heel sterk worden. Waarschijnlijk zal je ook de behoefte blijven voelen om af en toe goede herinneringen te koesteren en te delen.

Verlies verwerken

- probeer uit te zoeken wat voor jou helpt: praten, schrijven, tekenen, sporten, stilte, lachen. Probeer anderzijds hier niet té fanatiek in te zijn. Sporten kan een mooi hulpmiddel zijn, maar probeer dit af te wisselen met andere bezigheden die ook 'helpen'
- laat de gevoelens i.v.m. de dode persoon toe. In het begin en misschien later nog af en toe, voel je je waarschijnlijk overspoeld door verdriet. Probeer te doen waar je op dat moment behoefte aan hebt

verlies & rouw

- de eerste dagen verlopen natuurlijk totaal anders dan je gewoon bent, maar probeer op een aantal vlakken na korte tijd de draad van het dagelijkse leven op te pakken (uur van slapen, dingen die je normaal eet enz.). Alles is anders natuurlijk. Maar juist daarom is het goed om aan die kleine zaken te vast te houden
- berg een aantal spullen van de dode op en doe sommige zaken ook weg. Doe dit wanneer het jou het beste lijkt, maar algemeen kan je zeggen dat je dit niet onmiddellijk na het overlijden doet, maar probeer het ook niet eindeloos uit te stellen. Het hangt natuurlijk van je relatie met de dode af, maar in de meeste situaties moet je hierover met je familie of vrienden overleggen
- wil men je op de verkeerde manier helpen, probeer dat dan duidelijk te maken. Iedereen is op zo'n moment kwetsbaar, maar laat het toch maar weten als jij er niks aan hebt of als het voor jou op die manier nog moeilijker wordt
- ga er niet van uit dat je op school, werk of vriendenkring onmiddellijk terug normaal kan functioneren. Probeer eventueel op school of op je werk bepaalde afspraken te maken, zodat het tijdelijk wat makkelijker voor je wordt
- denk je dat je iets kan hebben aan contact met lotgenoten, ga daar dan naar op zoek

Bijna zeker krijg je hier en daar te maken met kwetsende opmerkingen. Er zijn natuurlijk lompe en harde mensen, maar meestal is dit toch echt onhandigheid of onwetendheid. Probeer het zo te bekijken. Als dat lukt, dan zal je er wat minder hard onder lijden.

Neem in het begin geen belangrijke beslissingen. Als je wat tijd neemt, kan je beter de gevolgen van je beslissing zien.

Zelfdoding

Als je iemand verloren hebt door zelfdoding, dan maak je heel wat zaken op dezelfde manier door als andere mensen die rouwen, maar er zijn ook verschillen. Bij zelfdoding zijn schuldgevoelens, schaamte en boosheid meestal nog groter dan in andere situaties. Soms heb je het al lang zien aankomen, soms komt het als een donderslag bij heldere hemel. Heb je het verwacht, dan voel je misschien een zekere opluchting. Die persoon hoeft niet meer te lijden en jij leeft niet meer met die enorme stress. Misschien schrik je van dat gevoel van opluchting. Toch is daar niks mis mee.

Voor wie achterblijft is het heel moeilijk te aanvaarden dat zelfdoding als enige uitweg werd gezien. Vaak ben je lange tijd bezig om te weten te komen wat de overledene heeft bewogen om uit het leven te stappen. Deze dood roept intense en complexe gevoelens op. Het overlijden kan een schokreactie teweegbrengen. Je zal dat meestal als een confrontatie met je eigen leven ervaren. Maar je zal moeten proberen, begrip te vinden. Je staat voor de opdracht om te leren leven met de onomkeerbaarheid van dit vaak eenzame sterven en met het feit dat er heel wat vragen onbeantwoord zullen blijven.

Sterven door eigen toedoen heeft voor veel mensen een andere betekenis dan sterven als gevolg van een ziekte of ongeval. Nabestaanden van zelfdoding krijgen dan ook vaak minder steun van hun omgeving dan andere nabestaanden. De omgeving weet vaak nog minder hoe te reageren en heeft de neiging de confrontatie uit de weg te gaan. Dit kan je eenzaam maken en het rouwproces onnodig verzwaren. Hopelijk begrijpt je omgeving dat je minstens zoveel verdriet hebt als andere nabestaanden.

Iemand steunen die iemand verloren heeft

Als je vriend zijn vader verliest, je zus haar lief, je moeder haar broer of je klasgenoot zijn lievelingsoom, dan voel je natuurlijk met hen mee. Op tal van manieren kunnen mensen uit je omgeving geconfronteerd worden met de dood. Als vriend, kennis, klasgenoot, broer of zus, zoon of dochter wil je tonen dat je meeleeft en wil je proberen die persoon te steunen. Maar dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan.

Waarschijnlijk vind je het moeilijk om diegene die een geliefde verloren heeft, te benaderen. Iederéén vindt dat moeilijk. Probeer het toch te doen. Voor die andere is dat heel belangrijk. Vind je het echt te lastig, stuur dan eerst een kaartje of een brief. Ga je hem of haar toch opzoeken, dan kan het zijn dat hij of zij heel veel wil praten over de dode. Het kan ook zijn dat hij of zij niet wil praten, of toch niet over de dode. Vaak zijn woorden niet eens het belangrijkste. Je mag gerust zeggen: 'Ik weet eigenlijk niet wat ik zeggen moet'. Dring niks op en vermijd ongevraagd advies te geven. Luister zoveel mogelijk en vraag waarmee je kan helpen. Jij wéét immers niet wat je vriend op dat moment nodig heeft.

Laat je vriend vooral veel zelf vertellen als hij dat wil en respecteer de spullen die hij koestert. Wil hij juist niet praten, maak dan duidelijk dat het voor jou niet hoeft. Blijf wel alert voor signalen. Stimuleer het uiten van gevoelens. Probeer geen 'oplossingen' voor te stellen. Probeer liever te 'begrijpen', dan te 'helpen'. Soms zal de vriend die jij steunt, juist thuis niet direct steun vinden omdat iederéén daar met groot verdriet zit. Jouw 'begrip' is dus heel belangrijk.

Zeg niet dat je vriend zich over een tijdje weer beter zal voelen en niet meer verdrietig zal zijn. Op de duur zal hij zijn gevoelens

verlies & rouw

niet meer durven tonen. Vertel liever dat je altijd wil praten en laat verstaan dat jij weet dat niemand ooit de dode kan vervangen. Ook als je moeder overleden is, blijft ze voor altijd je moeder.

Er bestaat geen 'juiste' manier van rouwen. Laat je vriend dus rouwen op zijn manier. Stel open vragen. Spreek niet ongevraagd over (jouw) godsdienstige opvattingen. Anderzijds, als 'geloof' juist niet tot jouw levensvisie behoort, maar wel tot die van je vriend, biedt er dan zoveel mogelijk ruimte voor. Je hoeft in geen van beide opvattingen méé te gaan als ze de jouwe niet zijn, maar probeer voor die andere levensvisie begrip en respect te tonen. Het is niet het moment voor discussies in deze of gene zin of om de andere te overtuigen van jouw kijk op het leven. Aan de andere kant, zo'n intense momenten kunnen juist aanleiding geven tot een diepe gedachtewisseling hierover (maar dat is iets anders dan discussie en de ander overtuigen van je eigen gelijk).

Als je vriend moeite heeft om de draad van het leven weer op te pakken, dan helpt het niet om hem daarop te wijzen door opmerkingen over zijn 'passiviteit' en 'zet je er nu toch over'. Stel gewoon concrete dingen voor om samen te doen. De kans dat hij er op in gaat, is dan groter.

Een rouwproces kan heel lang duren (en heel kort). Probeer dat te begrijpen. Hou er rekening mee dat boosheid en depressie ook een vorm van verdriet zijn. De manier waarop iemand zijn verdriet verwerkt, hangt vaak af van de steun van de omgeving en uiteraard ook van het karakter van die persoon. Als hij zich niet begrepen voelt, kan hij zich heel eenzaam gaan voelen. Probeer dus zoveel mogelijk begrip te tonen voor de diepte en de duur van het verdriet.

Heeft de gestorven persoon zelf een einde aan zijn leven gemaakt, let dan op je woordgebruik. Spreekt je vriend over 'zelfdoding', doe dit dan ook en spreek niet over 'zelfmoord'. Vermijd te doen alsof jij weet waarom die persoon dat gedaan heeft. Maar zwijg niet over de doodsoorzaak. Anders maak je je vriend nog eenzamer dan hij al is. Openheid haalt je vriend uit zijn isolement en geeft steun. Misschien moet je zelf iets lezen over dood (en zelfdoding). Dat kan helpen om je vriend beter te begrijpen.

Als er iemand uit een groep wegvalt

Als er iemand in je klas, jeugdvereniging of sportclub gestorven is, zal de hele klas, vereniging of club door een periode van verdriet gaan. Hou de herinnering aan de dode in ere. De manier waarop kies je natuurlijk zelf. Alle creativiteit is goed, maar je kan het ook simpel houden: laat zijn bank staan in de klas, hang een foto in het jeugdhuis of durf zijn naam te noemen als het feest is in de sportclub. Dat doet iedereen deugd en het helpt om verdriet te verwerken. Die 'herinneringen' kunnen aanknopingspunten zijn om geregeld over de dode persoon te spreken.

Rouw kan lang duren, een aantal maanden tot een aantal jaren: 't gaat niet goed op school, je krijgt 'ongewone' reacties, een zachtaardig persoon wordt regelmatig agressief enz. Dat is zeker moeilijk, maar het zijn ook mogelijkheden om nog eens over je klasgenoot of vriend te spreken. Dat lukt allemaal beter naarmate er in de groep een sfeer is waarin het niet raar of stom is om emoties (blij, bang, boos) te tonen, maar waar emoties tot het dagelijkse leven behoren.

Adressen, folders en websites

Praten

Als je met iemand - die zelf niet betrokken is bij het overlijden - over je verdriet en onzekerheden wil praten, dan kan je terecht bij Tele-Onthaal op het nummer 106. Je kan ook vragen waar je steun of hulp kan vinden bij een organisatie of dienst in jouw buurt.

Hulp

Heb je het gevoel dat je het verlies niet alleen of met de hulp van je omgeving kan verwerken, dan kan je naar een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg in je buurt. Informatie en adressen vind je op www.fdgg.be/leden.asp of op 09/233.50.99. Je kan zelf kijken op de sociale kaart van je gemeente voor een hulpverleningsdienst of een psycholoog of psychiater in de buurt: www.desocialekaart.be.

Zelfdoding

Je kan 24u op 24u – gratis en in alle anonimiteit - bellen naar de Zelfmoordlijn: 02/649.95.55. De Zelfmoordlijn gaat ook tweemaal per week on line voor chatsessies: dinsdag- en donderdagavond van 19u00 tot 21u30: www.zelfmoordpreventie.be.

Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding
p/a CGG PassAnt vzw, Afdeling Halle - 02/361.21.28
info@werkgroepverder.be en www.werkgroepverder.be

Lotgenoten

'Missing You' organiseert bijeenkomsten voor jongeren en jongvolwassenen die een broer of zus, een ouder of een vriend hebben verloren en daar met lotgenoten over willen praten. Jaarlijkse ontmoetingsdag voor kinderen en jongeren van 9 tot 30 jaar.

verlies & rouw

Maandelijks gespreksgroepen voor jongeren en jongvolwassenen van 17 tot 30 jaar. Op de website www.missingyou.be of via het telefoonnummer 016/46.20.75 vind je informatie over alle gelijkaardige gespreksgroepen in Vlaanderen en er is ook een lijst met titels van boeken en websites.

Informatie over zelfhulpgroepen

E. Van Evenstraat 2C - 3000 Leuven - 016/23.65.07

www.zelfhulp.be en trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.ac.be

Online netwerk van Vlaamse hulpdiensten

Hulporganisaties - Italiëlei 46 b8 - 2000 Antwerpen - 03/475.00.85

www.hulporganisaties.be en info@hulporganisaties.be

www.achterderegenboog.nl is er voor kinderen en jongeren die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare binnen het gezin.

Op deze websites vind je informatie en advies over rouwverwerking, relevante publicaties en mogelijkheden voor lotgenotencontacten:

www.rouwzorgvlaanderen.be

www.verliesverwerken.nl

www.in-de wolken.nl

www.rouw.nl

JIP

En dan is er ook nog het JIP!

Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Voor het adres en het telefoonnummer van een JIP in de buurt: zie www.jips.be.





Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw

Zuidlaan 25 • 1000 Brussel

www.jips.be