

# WAT JE MOET WETEN OVER ROUW

KUN JE HET ROUWPROCES VERSNELLEN?

# HEB JIJ ANTWOORD OP JOUW ROUWPROCES?

## **ROUW**

Rouw valt je meestal rauw op je dak. Je wordt geconfronteerd met een verlies. Het valt niet mee, het doet pijn. En van pijn willen we weg. Ons reflex is om ons terug te trekken als we pijn ervaren. En soms is het gewoon onwennig om te rouwen. Hoe doe je dat?

## **NIET**

Rouwen hoe doe je dat? Hiervoor is geen vaste regel. Iedereen rouwt anders. Ook rouw je in diverse situaties rouwen zodra je hieraan erg gehecht bent. We denken dat je altijd verdrietig bent als er een verlieservaring is. Dit hoeft niet zo te zijn. We kunnen ook blij zijn als we een verlieservaring hebben. Verschillende emoties kun je hebben bij verlieservaringen. Velen onder ons herkennen in sommige situatie niet dat ze aan het rouwen zijn door een verlies. Veel mensen spreken over een gevoel van gemis. Het kunnen ook tig ander emoties zijn.

## **OPHOUDEN**

Na een tijdje vinden we het genoeg geweest. Het mag wel ophouden. Meestal start je dan ook om je emoties weg te stoppen, het moet maar eens ophouden. Wat kan gebeuren is dat het onderhuids blijft borrelen totdat... er weer een verlieservaring is en de oude zeer weer boven komt drijven. Dan is er geen ophouden meer aan. Maar wat kun je het beste doen? In dit document reik ik je vragen en antwoorden aan waardoor je inzicht krijgt in jou rouw. En ik geef je 6 tips voor bij je rouw.





# WAT IS ROUW

## Waar rouw jij om?

- Overlijden dierbare
- Verlies van werk
- De gezondheid laat je in de steek
- Je kinderen gaan het huis uit
- Dementerende ouders
- Een overval meegemaakt
- Scheiding
- Blijvend kinderloos
- .....



## klachten

- Moe
- Neerslachtig
- .....
- .....
- .....



## Hoe rouwt jou familie?

- Gesprekken met elkaar
- We lachen en huilen samen
- Inrichten gedenkplaats
- Een ritueel
- We praten er niet over

## VERLIES

Het omgaan met verlies noemen we rouwen. Je kunt rouwen over diverse verlieservaringen. De meest heftige verlieservaring is toch een naaste die overlijdt. Een hechting is verbroken en dat doet pijn. Ook is het verliezen van je gezondheid en het verliezen van je baan een heftige ervaring. Hier staan we vaak niet bij stil en we ontkennen onze emoties omdat we het niet herkennen als rouw. Met alle gevolgen van dien.

## AANPASSING

Een rouwproces is een normale aanpassing aan verlies. Door een verlieservaring gaat je leven veranderen. Je dient je aan te passen om verder te gaan zonder hetgeen je verloren bent. Met als gevolg een achtbaan van emoties. Deze emotionele reactie is normaal.

## HOE LANG

Hier kan niemand antwoord op geven. Dit verschilt van persoon tot persoon. Ook nog na jaren kan een herinnering je enorm raken waardoor je weer de emoties voelt.

## MOET JE HUILEN

Nee. Dit is niet nodig. Sommige mensen huilen helemaal niet. Die zijn boos en schelden of gaan rennen om de boosheid kwijt te worden. We laten met name de emotionele reactie huilen niet graag toe. Als je de emoties wel toelaat dan bemerk je na een tijdje dat dit oplucht. Je zorgt dan voor een ontlading in je lichaam en geest. Weet dat de emotionele reactie heel erg moe kunnen maken.

Verlies zorgt voor stress. Stop je de emoties weg dan ontstaat er nog meer stress. Hierdoor ontstaan weer andere lichamelijke klachten. Hoofdpijn, maagpijn, pijnlijke spieren als gevolg van de spanning. Je kunt zelfs een burn-out krijgen of depressief worden.

## EEN MANIER VAN ROUWEN

Helaas die bestaat niet. Ieder rouwt op zijn manier. Meestal is dit de manier zoals binnen je gezin / familie ook werd gerouwd.

Veelal zie je wel verschil in hoe vrouwen en mannen rouwen. Dit komt door de opvoeding en/of door de religie. Langzaamaan komt hier verandering in en accepteert de samenleving dat mannen ook hun rouw anders uiten.

# Verleden

# Heden

# Toekomst

## Hoe rouw jij?

- Alleen, als het maar niemand ziet
- Ik zoek steun bij mijn omgeving
- Ik laat emoties toe als ze opkomen
- Ik zoek afleiding
- Pas rouwritueel toe
- ....

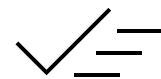
## Welke Emoties ervaar jij?:

- Verdrietig
- Boos
- Onmacht
- Frustratie
- Blij
- Onrustig
- Schuldgevoel
- Eenzaamheid
- .....

## Jouw Stress reacties?

- Hoofdpijn
- Buikpijn
- Slecht slapen
- Piekeren
- .....

# ROUWTAKEN



Er is veel onderzoek gedaan naar rouw. Een van de bekendste onderzoekers is Kübler Ross. Ze heeft jaren mensen gevolgd die stervende waren. Deze mensen gingen door emotionele fases heen. Ook was het takenmodel van Worden en van Bowlby bekende modellen.

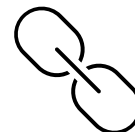
De modellen beloven richtlijnen te geven voor succesvol rouwverwerking mits je door alle fases heen gaat. Je hebt rouwtaken te doen waarbij je vooral focust op het verlies en de herinneringen aan het verlorene en het toewerken naar het loslaten en onthechten van het verlorene. Je moet het verlies aanvaarden waardoor je het kunt loslaten.

Uit onderzoek van Margaret Stroebe en Henk Schut ontstaat het duale proces van verliesoriëntatie en hersteloriëntatie. Dit model beschrijft hoe men na een verlies verder gaat door balans te vinden in rouwtaken en de toekomst gerichte aanpassingstaken die ontstaan door het verlies. Het zijn normale processen binnen het rouwen. Dit model is vooral gericht op het reguleren van de emoties. Emoties zijn vaak zo zwaar dat je ze niet in een keer aan kunt. Dat gefaseerd toelaten een hele goede oplossing is.

**‘Door het verlies ben je meer kwijt dan alleen het verlies. Dit besef je pas als het je overkomt’.**

De modellen waren in eerste instantie bedoeld om rouwendenden te begeleiden die een dierbare verloren zijn. Later is ook het gebruik bij andere verliezen onderzocht. De modellen blijken hiervoor geschikt te zijn.

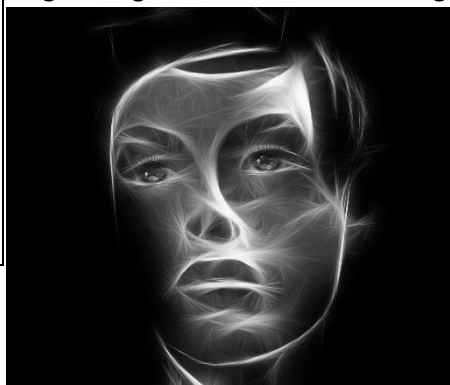
# STRESS



Rouw zorgt voor enorm veel stress. Je voelt het overal in je lijf. Niet alleen het verlies zorgt voor stress maar ook de veranderingen die je doormaakt.

Zodra je dit kunt accepteren lukt het je ook om het los te laten en verder te gaan.


Dit wil niet zeggen dat je dan niet meer rouwt. Dit kan jaren duren, regelmatig komen weer herinneringen boven die je raken.





# TIPS BIJ ROUW

## LAAT EMOTIES TOE



Kindereen en dieren kunnen dit goed. Op het moment dat een emotie opkomt laten ze dit toe. Ze huilen, ze schelden en stampen op de grond. En als dit klaar is, is het klaar. De emotie is dan weer (voor even) weg. Als volwassene 'durven' we dit niet meer. Doe het toch, je zult zien het lucht op! Is de emotie te heftig laat ze kort toe en zoek dan afleiding.

## ZORG VOOR AFLEIDING

Je kunt niet de hele tijd met je verlies bezig zijn. Het levert heel veel stress op om steeds maar weer in je hoofd te malen. Zoek daarom afleiding. Iets waarbij jij je prettig voelt. Dit kan tekenen zijn, schrijven, mooie woorden lezen, wandelen, sporten of muziek maken / luisteren.

## PRATEN EN RITUEEL

Vertellen en herinneringen ophalen helpen bij het verwerken van het verlies. Samen delen waardoor je ook samen het kunt dragen. Met een lach en een traan.

Een ritueel helpt vaak om afscheid te nemen. Je kunt bijvoorbeeld samen een verliesdoosje maken. Van welk verlies dan ook. Beschilder of versier dit doosje en geef het doosje een mooie plek. Ook kun je alles opschrijven en dit weer laten varen door er een bootje van te vouwen. Samen dit papieren bootje op zee / in een rivier laten varen. Bepaal zelf of en hoe je een ritueel wilt doen. En ook het tijdstip dat je dit ritueel doet.

## NEEM JE DE TIJD

Tijd heelt alle wonden. En dit is zo bij verliesverwerking. Dwing je rouwproces niet af door na een tijdje te zeggen 'en nu is het goed!' geen traan meer, vooruit.... Weet dat in het begin alles rauw op je dak valt. Je bent onwennig en weet niet hoe je met je emoties en het verlies om kunt gaan. Na verloop van tijd weet je dit wel. Heb vertrouwen.

Zorg voor balans in je leven. Het is wennen en dit heeft tijd nodig. Ga dingen niet opkroppen, je hebt er niets aan.

## RUST

Rouwen vergt doorgaans veel energie. Zorg daarom goed voor jezelf. Denk aan je eigen welzijn neem voldoende rust. Een warm bad, een massage, snoezelen op de bank, jezelf trakteren op bijvoorbeeld een verwenmaaltijd.

## VRAAG HULP

Lukt het je niet alleen, schaam je niet om hulp te vragen.





# SAMENVATTING

Het rouwproces kun je niet versnellen, wel passend bij jou manier van rouwen, verwerken. Het belangrijkste is om het verlies aan te gaan. Aandacht geven aan je emoties. Ze niet uit de weg gaan. Tevens is afleiding zoeken een belangrijk onderdeel in bij het verwerken van rouw.

Rouw gaat niet weg, je leert ermee om te gaan. Je integreert het verlies in je leven. Als je dit moeilijk vindt en je weet niet hoe je dit doet en wat jij nodig hebt om je verlies in je leven te integreren, zoek dan iemand die je hiermee helpt.

Heb je vragen neem dan contact op:

[www.enwatnu.com](http://www.enwatnu.com)  
[info@enwatnu.com](mailto:info@enwatnu.com)