

Voorlichting

Rouw

Informatie voor nabestaanden en andere betrokkenen

Ron van Deth



Psychopraxis, 05 (2003), p. 23-27

Inhoud

- Wat is rouw?
- Ieder rouwproces is anders
- Rouwtaken
- Hoe te helpen?
- Tot slot
- Bronnen

De dood van een dierbare kan het oude, vertrouwde leven ernstig ontwrichten. Hoe nauwer de banden met de gestorvene, des te groter de invloed ervan op ons bestaan. Ook wanneer betrokkenen het overlijden hebben zien aankomen is van het ene op het andere moment alles anders. Jaarlijks rouwen alleen al in Nederland vele duizenden mensen naar aanleiding van een sterfgeval. In deze bijdrage zullen we ingaan op de kenmerken van dit rouwproces en hoe we er het beste mee kunnen omgaan.

Wat is rouw?

Rouw is een normale, gezonde reactie, die zorgt voor de geleidelijke acceptatie van het verlies. Door deze verwerking kan de nabestaande zich aanpassen aan de nieuwe situatie, waarin de geliefde persoon alleen nog in de herinnering voortleeft. De aanpassing aan een nieuw leven zonder de dierbare kost tijd. Overigens brengt niet alleen de dood, maar elk groot verlies gevoelens van rouw met zich mee. Deze gevoelens komen bijvoorbeeld ook voor na echtscheiding, na het verlies van een been door een amputatie of ongeluk, of na het kwijtraken van werk door ontslag.

In de eerste uren of dagen kunnen mensen zich verdoofd en verward voelen. Zij herinneren zich dan niet meer wat mensen tegen hen gezegd hebben. Het lijkt alsof alles langs hen heen gaat. Geleidelijk begint dan de realiteit door te dringen en kunnen er uiteenlopende emoties optreden: schuld, verwarring, opluchting, angst, verdriet, berusting. Soms voelen mensen zich het ene moment zus en het andere zo. Net als ze denken dat het weer een beetje gaat, voelen ze zich weer intens verdrietig of schuldig. Een aantal voelt zich in de steek gelaten en boos. Ze richten hun woede dan op God, de doktoren, zusters, familieleden, de overledene of op zichzelf. Anderen denken doorlopend aan de overledene en diens overlijden, maar ook het mijden van iedere gedachte hieraan komt voor. Sommigen worden overactief en storten zich volledig op hun werk en kunnen zich niet meer ontspannen. Verder kan een neiging zich een tijdlang af te sluiten voor de buitenwereld erbij horen. Het rouwen kan gepaard gaan met allerlei lichamelijke en psychische gevolgen, die doorgaans tijdelijk zijn (zie kader 1).

Kader 1 Mogelijke gevolgen van rouw

Mogelijke lichamelijke gevolgen:

- Diarree
- Duizeligheid
- Versnelde hartslag
- Kortademigheid
- Knellend gevoel rond de borst
- Vermoeidheid
- Hoofdpijnen

- Hyperventileren
- Misselijkheid
- Geen honger hebben of gewicht verliezen

Mogelijke psychische gevolgen:

- Woede
- Zelfverwijt
- Rusteloosheid en geïrriteerdheid
- Sombor of depressief
- Letterlijk een brok in de keel voelen
- Het gevoel hebben dat wat er om je heen gebeurt niet reëel is
- Het gevoel hebben niet alles op een rijtje te krijgen
- Beelden zien van de overledene
- Moeite om zich te concentreren
- Slaapproblemen

Ieder rouwproces is anders

Er is lange tijd gedacht dat rouwprocessen volgens een aantal vaste fasen verlopen met bijbehorende typerende reacties. Als iemand een bepaalde emotie 'nog' niet heeft ervaren, dan zou er reden zijn tot bezorgdheid. Zo wordt vaak gezegd dat mensen na het verlies van een dierbare altijd veel pijn *moeten* ervaren en verdriet *moeten* uiten. Die gedachte blijkt onjuist. Iedereen verwerkt verlies op zijn eigen wijze. Mensen kunnen weinig verdriet en pijn ervaren ook al gaat het om iemand van wie ze veel gehouden hebben. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij mensen die een ouder verliezen die al een hoge leeftijd bereikt had. Bovendien geeft niet iedereen uiting aan zijn gevoelens. Er is een verschil tussen het *uiten* en het *ervaren* van rouwgevoelens. Soms ervaren nabestaanden wel verdriet, maar uiten zij dit niet, of uitsluitend als zij alleen zijn. Belangrijk is dat iedereen de ruimte krijgt om te rouwen zoals hij/zij dat wil en nodig heeft.

Ook de duur van het rouwproces wisselt sterk van persoon tot persoon. Veel mensen verwachten dat een rouwende na een maand of zes wel over het verlies heen is. In werkelijkheid kan de duur variëren van enkele weken tot enkele jaren. Soms gaat de pijn nooit helemaal over en komen emoties geregeld weer naar boven. Bijvoorbeeld op de sterfdag van de overledene of als ouders een kind zien lopen dat op hun overleden zoon lijkt. De meeste rouwendenden kunnen echter na verloop van tijd weer functioneren zoals vóór het overlijden. Het verlies kan als verwerkt worden beschouwd als de betrokkene zonder al te hevige emoties over de dode en diens overlijden kan praten, en het verdriet zijn leven niet langer meer volledig beheerst. Het vereist nogal wat werk ('rouwtaken') van de nabestaande om zover te komen.

Rouwtaken

Tegenwoordig wordt er vanuit gegaan dat mensen na het verlies van een dierbare vier taken hebben te volbrengen:

- **Het aanvaarden van het verlies;**
- **Het ervaren van de pijn van het verlies;**
- **Het aanpassen aan het leven zonder de overledene;**
- **De overledene emotioneel een plek geven en de draad weer oppakken.**

Bij iedere taak kunnen zich heel intense reacties en gevoelens voordoen, die sterk van persoon tot persoon kunnen verschillen. Bovendien verschilt het belang van iedere taak voor iedere nabestaande sterk. Op elk zullen we nader ingaan.

Taak 1: Het aanvaarden van het verlies

Het aanvaarden van het verlies betekent, dat de rouwende het verlies onder ogen ziet, verstandelijk en gevoelsmatig beseft dat het verlies realiteit is. Dit is misschien wel de belangrijkste taak waarvoor de rouwende zich geplaatst ziet. Net na het overlijden, en soms nog lange tijd daarna, is dit nog heel moeilijk. Nabestaanden 'weten' wel dat de naaste overleden is, maar gevoelsmatig wordt het niet zo ervaren. Zo komt het vaak voor dat nabestaanden de overledene op straat menen te zien lopen, tot ze zich plotseling realiseren dat dat niet waar kan zijn. Wanneer men het verlies niet uit de weg gaat, dan nemen deze gedachten vaak af. Sommige mensen hebben echter erg veel moeite om onder ogen te zien dat de dierbare werkelijk overleden is en doen liever maar alsof het niet gebeurd is. Dergelijke ontkenning kan totaal of gedeeltelijk zijn. Een voorbeeld van totale ontkenning is dat mensen geloven dat de dierbare niet dood is en in dit leven terug zal keren. Een voorbeeld van gedeeltelijke ontkenning is dat mensen nog een

tijdlang de tafel voor de overledene dekken of tegen hem of haar praten. Hoewel ontkenning in het begin een begrijpelijke en normale reactie is, kan langdurige ontkenning tot problemen leiden. Het onder ogen zien van het verlies en het verwerken ervan wordt namelijk steeds moeilijker.

Taak 2: Het ervaren van de pijn van het verlies

Doorgaans voelen mensen veel pijn bij het verlies van een dierbare. Hoewel ieder mens de emotionele pijn om het verlies op een andere manier voelt en uit, kan het voorkomen dat mensen voor deze tweede taak weggelopen. Dit kan bijvoorbeeld door het onderdrukken van verdriet of andere emoties, of door het wegstoppen van gedachten en herinneringen aan de overledene. Wanneer dit langdurig gebeurt en nabestaanden hun gevoelens blijven wegstoppen kan het op den duur steeds moeilijker worden om het verlies een plaats te geven. Het is echter niet gemakkelijk om te bepalen of er sprake is van het wegstoppen van gevoelens of dat de rouwende de gevoelens niet uit. Wanneer er weinig aan de rouwende te merken is, hoeft dit niet altijd reden te zijn tot zorg. Weinig of geen problemen na een overlijden gaan immers vaak samen met weinig of geen problemen later in de tijd.

Taak 3: Het aanpassen aan een leven zonder de overledene

Het overlijden van een dierbare leidt vrijwel altijd tot veranderingen in het leven van nabestaanden. Op al die veranderingen moeten nabestaanden een antwoord vinden. De mate waarin dit het geval is, is afhankelijk van de rol die de overledene vervulde. Een man wiens vrouw altijd het initiatief nam in het contact met anderen, staat na haar overlijden voor de taak om zelfstandig contacten te leggen en te onderhouden. Een vrouw die de opvoeding van haar kinderen altijd met haar man deelde, moet na zijn overlijden ineens de kinderen alleen opvoeden. Ook moeten zij hun verwachtingen, ideeën en opvattingen over de toekomst en het leven aanpassen. Ze moeten zich opnieuw bezinnen op het leven en de betekenis ervan. Het is niet ongebruikelijk dat zij het gevoel hebben dat alle richting in het leven verloren is gegaan. Sommigen zoeken langdurig naar een antwoord op de vraag waarom het overlijden heeft plaatsgevonden. Vaak betekent het dat men moet leren leven met het feit dat er geen antwoord op te vinden is. Al deze aanpassingen vragen vaak heel veel van hen.

Taak 4: De overledene emotioneel een plek geven en de draad weer oppakken

Het is onmogelijk om iemand die zo dierbaar is en die zo'n belangrijke plaats innam in het leven te 'vergeten' of 'los te laten'. Dat hoeft ook niet. De relatie met de overledene blijft bestaan, maar de aard van de relatie verandert. De rouwendenden dienen in emotioneel opzicht een plek te vinden voor de overledene. Dat maakt het mogelijk om verder te leven, om zich te richten op de toekomst, op dingen die niet met het verlies en de overledene te maken hebben. Hieronder valt ook het aangaan van nieuwe banden en soms het aangaan van een nieuwe intieme relatie. Dat laatste vinden veel nabestaanden moeilijk. Zij voelen zich schuldig tegenover de overleden partner. Het aangaan van een nieuwe (intieme) band hoeft echter niets af te doen aan de band met de overledene.

Kader 2 Tips voor het omgaan met verlies

- Praat met anderen over hoe je je voelt, als je daaraan behoefte hebt.
- Probeer je dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk vol te houden of weer op te pakken.
- Zorg voor voldoende slaap, eet gezond en doe regelmatig aan lichaamsbeweging.
- Probeer bij slaapproblemen eens ontspanningsoefeningen uit vlak voor het naar bed gaan.
- Vermijd alcohol. Alcohol kan je stemming en je slaap negatief beïnvloeden.
- Neem voorlopig geen ingrijpende beslissingen.
- Sta jezelf toe te rouwen, te huilen, je schuldig of verdoofd te voelen, boos te zijn of wat dan ook te voelen.
- Zoek hulp als je die nodig hebt.

Kader 3 Omgaan met rouwendenden: Wat kunt u beter niet doen?

Er zijn dingen die je bij rouwendenden beter niet kunt zeggen of doen. Ze geven geen blijk van begrip voor het verdriet van de rouwende:

- Geef geen mening ('Ze hadden hem nooit mogen opereren');
- Geef geen adviezen, ook al zijn ze goed bedoeld ('Als ik jou was, zou ik maar weer gauw aan het werk gaan');
- Ruim nooit ongevraagd spullen van de overledene op;
- Beschouw de rouwende als een volwaardig mens. Maak hem of haar niet zielig door bijvoorbeeld

schouderklopjes te geven;

- **Wat u beter niet kunt zeggen om te troosten:**
'Je hebt gelukkig nog twee kinderen.'
'Je bent nog zo jong, dat je vast wel weer een andere man zult vinden.'
'Toen mijn vrouw op sterven lag....' (en dan een lang verhaal over jezelf beginnen).
'Als je me nodig hebt, kun je altijd bellen' (en het daar dan bij laten).
Dooddoeners gebruiken als: 'Tijd heelt alle wonden.' Of: 'Het leven gaat verder.'
Tegen kinderen: 'Je moeder heeft nu erg veel verdriet, dus jullie moeten lief en sterk zijn' of 'Het is een zegen dat je vader is gestorven, hij was heel erg ziek.'

Kader 4 Pathologische rouw

Bij naar schatting 10 tot 15 % van de nabestaanden zijn de rouwreacties veel sterker of langduriger dan redelijkerwijs verwacht mag worden. Ook na een jaar of twee kunnen ze het verlies niet accepteren of blijven ze kampen met gevoelens van woede of schuld. Men spreekt dan van pathologische rouw. Soms blijven rouwreacties uit, vooral na onverwachte of traumatische verliezen. Een voorbeeld is een gruwelijk ongeluk, waarbij de schokkende aard van het ongeval het verlies lijkt te overschaduwen. Soms is sprake van vertraagde rouw (bijvoorbeeld door gebruik van kalmerende middelen) en treedt na verloop van tijd alsnog een rouwreactie op. Bij deze vormen van pathologische rouw komt vaak angst voor controleverlies voor. Mensen zijn dan bang dat zij het verlies niet meer aankunnen.

Behandeling van pathologische rouw heeft vooral tot doel de rouwverwerking op gang te brengen. De rouwtherapie richt zich daarom allereerst op de vermijdingsreacties. Bij de gedragstherapeutische aanpak wordt de patiënt in werkelijkheid en in gedachten blootgesteld aan vermeden situaties (zoals een bezoek aan de begraafplaats) en herinneringen aan de overledene (zoals foto's). Cognitieve therapie richt zich op de onredelijke opvattingen die bij nabestaanden tot extra emotionele problemen leiden. Zo zijn sommigen van mening dat ze veel meer hadden moeten doen voor de overledene in diens laatste levensfase. Door dit soort rouwtherapie moeten mensen zich gaan realiseren dat het verlies onherstelbaar is en dat zij afscheid moeten nemen van de overledene. Daardoor kunnen zij de draad van hun eigen leven weer oppakken zonder dat de overledene voortdurend in hun gedachten is.

Hoe te helpen?

Vroeger was de dood een gebeurtenis waarbij de hele buurt betrokken was. Buurtbewoners waakten bij de kist en de dode werd door de hele buurt ten grave gedragen. Deze gemeenschappelijke rouwrituelen en de publieke uitingen van verdriet bevorderden de rouw en het verwerkingsproces van de nabestaanden. Hoewel dit geleidelijk lijkt te veranderen, is de dood in onze samenleving nog voor veel mensen een taboe. Zij willen er ook liever niet mee geconfronteerd worden en zijn daarom ook niet gewend erover te praten. Ze gaan met een boog om nabestaanden heen en mijden contact. Toch is steun van familieleden en andere betrokkenen van groot belang bij het verwerken van verlies. Wie veel steun krijgt, zal het verlies sneller verwerken. Hieronder volgt een aantal tips hoe deze steun het beste kan worden gegeven:

- **Breng een bezoek aan de rouwende. Stap op de rouwende af, wacht niet tot hij of zij naar u komt, maar neem zelf het initiatief. Als u twijfelt, spreek die twijfel dan uit ('Ik weet niet of je zin hebt om erover te praten, maar ik vraag me steeds af hoe het met je gaat').**
- **Bied de rouwende de gelegenheid om op zijn of haar eigen wijze te rouwen. Voor veel mensen is het heilzaam over het verlies te praten, maar anderen willen juist eerst alles voor zichzelf op een rijtje zetten.**
- **Luisteren is heel belangrijk. Veel nabestaanden willen een luisterend oor, zodat ze steeds weer (iets) kunnen vertellen over het verlies en de overledene, maar vooral ook over dagelijkse zaken.**
- **Wees niet bang om de verkeerde dingen te zeggen. Blijf gewoon uzelf. Het feit dat u aandacht geeft, betekent al veel ('Ik weet niet zo goed wat ik tegen je moet zeggen, maar ik leef met je mee.').**
- **Kijk of u iets concreets voor de rouwende kunt doen. Bijvoorbeeld maaltijden voor hem of haar verzorgen.**
- **Vraag de rouwende eens mee uit voor een concert, een etentje, een boswandeling, een weekendje weg, etc.**
- **Ga door met het geven van aandacht, ook na het eerste halfjaar. Kom er af en toe op terug ('Laatst at ik in een restaurant boeuf bourguignon. Ik moest direct denken hoe lekker Johan die altijd maakte').**

Voor sommige rouwenden kan het geloof troost bieden. Ze hebben bijvoorbeeld steun aan de gedachte dat de overledene nu in de hemel is. Aan de andere kant kan geloof de verwerking juist moeilijker maken: sommigen vragen zich af waarom God hen dit heeft aangedaan of menen zelfs dat het overlijden een straf is voor een zondig leven. Een begripvolle geestelijke kan in dat geval uitkomst bieden.

Waar vind ik hulp?

De *Landelijke Stichting Rouwbegeleiding* (LSR) geeft informatie en voorlichting over rouw, onder andere door het beschikbaar stellen van een telefonische helpdesk. De stichting kan mensen telefonisch verwijzen naar hulp in de woonomgeving. Het adres is Postbus 13189, 3507 LD Utrecht (lsr@hetnet.nl). Zie voor de telefoonnummers en nadere informatie de website van de LSR (www.verliesverwerken.nl). Op deze site is ook veel literatuur over rouw te vinden.

Bij de *Vereniging Ouders van een Overleden kind* (www.vook.nl) zijn adressen en telefoonnummers verkrijgbaar voor praatgroepen van ouders die een kind verloren hebben. Het adres is: Postbus 418, 1400 AK Bussum.

Stichting Achter de Regenboog (www.achterderegenboog.nl) helpt kinderen en jongeren bij verliesverwerking. U kunt de informatie- en advieslijn bellen van maandag tot vrijdag van 09.00-12.00 uur, op 0900-233 41 41. Op donderdagavond is deze lijn van 17.00-20.00 uur speciaal voor kinderen en jongeren bereikbaar.

Veel informatie over rouwen biedt de site *Rouw.nl* (www.rouw.nl). Heel veel links met betrekking tot rouwverwerking zijn te vinden op de *rouwverwerking.pagina.nl*.

Vragen over rouw kunt u per e-mail stellen aan rouwdeskundige Jos de Keijser (rouw@rouw.nl) en via de site van LSR (www.verliesverwerken.nl).

Wie meer wil weten over verliesverwerking of informatie over hulpverleningsmogelijkheden in de buurt, kan ook bellen met *Korrelatie*, tel 0900-1450.

Tot slot

Soms verloopt de verwerking van een verlies heel moeizaam. Het verwerkingsproces lijkt ook een jaar een of twee na het overlijden maar niet tot een afronding te komen en zelfs volkomen stil te staan. Nabestaanden blijven bezig met het verlies en durven zich zonder hun dierbare niet op de toekomst te richten. Wanneer mensen twijfelen over de vraag of hun rouwproces wel goed verloopt, kan het Internet hen verder helpen. Hier is de *Rouwtest* (rouw.nl/enquete) te vinden. Dat is een Nederlandstalige vragenlijst waarmee mensen online kunnen bepalen hoe hun rouwproces verloopt en of zij deskundige begeleiding nodig hebben. Ook zijn er sites waar mensen vragen over rouwen kunnen stellen (zie aan het eind van deze bijdrage). Natuurlijk kan men dit onderwerp ook bespreken met de huisarts. Deze kan slaap- en kalmerende middelen voorschrijven. Dergelijke middelen vlakken echter de gevoelens af, zodat de verwerking nog meer belemmerd wordt. Daarom is het beter ze niet te lang te gebruiken. De huisarts kan eventueel doorverwijzen voor rouwtherapie, waarbij mensen onder begeleiding het rouwproces doormaken (zie kader 4). Verschillende instellingen organiseren soms ook speciale groepen voor verliesverwerking. Rouwende mensen kunnen namelijk veel steun hebben aan mensen die eenzelfde proces doormaken of hebben doorgemaakt. Overal in het land bestaan er rouwgroepen met lotgenoten die over hun verlies willen praten. Hiernaast vindt u een lijst met adressen van instellingen die steun bieden bij de verwerking van verlies.

Bronnen

Deze tekst is gebaseerd op de volgende Internetbronnen:

- Grieving: Facing illness, death and other losses (www.familydoctor.org/handouts/079.html)
- Informatie over rouw (www.rouw.nl/rouw/index.htm)
- De brochure Verliesverwerking (www.xs4all.nl/~iggdb)
- Site van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (www.verliesverwerken.nl)

Verder is gebruik gemaakt van: Bout J van den & Veen E van der (red) (1997) *Helpen bij rouw*. Utrecht: De Tijdstroom/LSR

1.