



Het verlies van een dierbare

Informatiebrochure voor nabestaanden,
over gevoelens en zelfzorg in de
moeilijke tijd na het overlijden.



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS



A photograph of a sunset over a body of water. The sun is low on the left, creating a bright glow and reflecting on the water. The sky is filled with soft, dark clouds. In the foreground, there is a dark, rocky shoreline with some small white flowers.

Je hebt kort geleden iemand verloren. Dat kan heel verwarrend zijn.

Vaak is het moeilijk te accepteren dat iemand er niet meer is.

Soms is het verdriet of de boosheid overweldigend. Misschien voel je je zich somber, of juist opgelucht. Al die emoties zijn normaal.

Ze horen bij het omgaan met verlies.

INHOUD

ROUWEN IS HEEL PERSOONLIJK	6
WAT JE ALLEMAAL KAN VOELEN	6
WAT KAN JE ZELF DOEN?	8
LICHAMELIJKE KLACHTEN	9
INTERESSANTE WEBSITES	9



ROUWEN IS HEEL PERSOONLIJK

Iedereen verwerkt verlies op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo. Niet iedereen voelt altijd hetzelfde. Er bestaan dan ook geen foute gevoelens.

WAT JE ALLEMAAL KAN VOELEN

Gevoelens kunnen sterk wisselen. Je merkt misschien dat ze een paar keer per dag veranderen. De ene keer zijn ze heftig, de andere keer minder sterk.

- **Ongeloof**

Vlak na het sterven van een dierbare voel je je misschien verdoofd of lamgeslagen. Alsof je in shock bent. Je kan maar niet geloven dat hij of zij er niet meer is. Deze reactie is normaal bij verlies. Langzaamaan besef je steeds meer dat jouw dierbare er werkelijk niet meer is. Dan komt er ruimte voor emoties.

- **Verdriet**

Ieder mens voelt en toont verdriet op zijn eigen manier. Het is normaal om een tijdlang sombere gevoelens te hebben. Eenvoudige problemen lijken nu misschien onoverkomelijk. Je vraagt je mogelijk af hoe lang je verdrietig mag zijn. Dat weet niemand, want daar zijn geen regels voor. Het kan maanden duren, maar ook jaren.

- **Opluchting**

De zorg voor een stervende kan zwaar geweest zijn. Na een lang ziekbed, een zwaar sterfproces of een slechte relatie is het overlijden soms zelfs een opluchting. Ook dat gevoel mag er gewoon zijn, ook al vindt jouw omgeving misschien van niet.

- **Woede**

Veel nabestaanden zijn boos. Boos op zichzelf, over de dingen die ze gezegd of gedaan hebben. Of over dingen die ze juist niet gezegd of gedaan hebben, ook al waren ze dat wel van plan. Misschien ben je boos dat de overledene jou in de steek heeft gelaten en schaam je je voor die kwaadheid. Sommige mensen zijn kwaad op alles en iedereen, of op het leven dat niet loopt zoals ze graag hadden gewild.

- **Schuld**

Vlak na het overlijden van een dierbare kan je je schuldig voelen. Je vindt dat je bepaalde dingen beter niet had kunnen doen of juist wel had moeten doen.

Wanneer je jouw leven weer oppakt voel je dat misschien aan alsof je ontrouw bent. Toch is het heel normaal dat je na verloop van tijd minder vaak aan de overledene denkt en weer plezier krijgt in de dagelijkse dingen.

- **Gemis**

Als je iemand verloor met wie je een groot deel van jouw leven hebt gedeeld, dan is het huis ineens erg leeg.

Je voelt je alleen. Alles voelt anders.

Sommige mensen missen iemand zo erg dat ze bijna gek worden van verlangen om hem of haar weer te zien, horen of voelen. Misschien zie je jouw dierbare tussen de mensen op straat lopen, of hoor je ineens weer die bekende stem. Of het voelt alsof jouw overleden partner nog gewoon naast je in bed ligt. Ook al weet je best dat hij of zij er niet meer is en er nooit meer zal zijn.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

- **Neem de tijd**

Gun jezelf de ruimte en de tijd om verdriet te hebben, boos te zijn, iemand te missen. Die tijd heb je nodig om een nieuw evenwicht te vinden en te 'helen'. Bij het verstrijken van de tijd zal je merken dat herinneringen minder pijnlijk worden.

- **Geef emoties de ruimte**

Iedereen verwerkt het verlies van een dierbare op zijn eigen manier. Sta jezelf dus toe om te rouwen op de manier die bij jou past: huilend, lachend, opgelucht of kwaad.

- **Jouw herinneringen mogen er zijn**

Je hebt jaren van jouw leven met jouw dierbare gedeeld. Daarbij horen herinneringen, foto's of voorwerpen die voor jou speciale waarden hebben. Bedenk voor jezelf wat je hiermee wil doen. Misschien geeft dat de kracht om met het gemis om te gaan.

- **Zorg goed voor jezelf**

Rouwen is hard werken en kost veel energie. Om niet helemaal uitgeput te raken, is het nodig dat je goed eet en genoeg slaapt. Probeer af en toe te ontspannen. Bijvoorbeeld door iets te doen wat je leuk vindt: wandelen, een hobby weer oppakken of afspreken met vrienden.

- **Sta open voor anderen**

Deel jouw gevoelens met anderen en vertel mensen wat jou bezighoudt: dat lucht vaak op. Zoek daarvoor iemand uit die je vertrouwt. Dat kan een familielid zijn, een goede vriend of vriendin, of de huisarts. Het kan gebeuren dat vrienden en buren jou uit de weg gaan, omdat zij niet weten wat ze

tegen jou moeten of mogen zeggen. Misschien vinden ze het moeilijk om met hun eigen gevoelens van verlies om te gaan. Het kan helpen als jij de eerste stap zet. Laat blijken dat je hun vriendschap en steun waardeert.

- **Zoek de hulp die je nodig hebt**

Het is soms lastig om verdriet met familie en vrienden te delen. Vooral als ze vinden dat je 'verkeerd' bezig bent. Bedenk dan: er is geen goede of foute manier om met verlies om te gaan! Als iemand jou veroordeelt om jouw gevoelens, kan hij je niet helpen.

Wees niet bang om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je de weg wijzen naar de juiste hulpverlener.

Je kan ook steeds bij het Palliatief Support Team van het ziekenhuis terecht.

LICHAMELIJKE KLACHTEN

Het overlijden van een dierbare kan ook lichamelijk reacties veroorzaken. Sommige mensen kunnen zich in de periode van rouw slecht concentreren. Misschien raaak je gemakkelijk afgeleid. Je valt moeilijk in slaap of wordt heel vroeg wakker. Je bent moe en rusteloos, en hebt geen zin in eten. Of je krijgt ineens lichamelijke klachten die je nooit eerder had. Maak je je daar zorgen over? Vertel jouw verhaal dan eens aan de huisarts. Hij kan je zeggen of dit normaal is, en verdere hulp nodig is.

INTERESSANTE WEBSITES

www.rouwenverliesvlaanderen.com

www.forumpalliatievezorg.be

www.palliatievezorgvlaanderen.be

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Met deze brochure trachten wij jou een houvast te bieden in de periode na het overlijden van jouw naaste.

Heb je nog andere vragen of twijfels, neem dan zeker contact op met onze medewerkers van het Palliatief Support Team.

PALLIATIEF SUPPORT TEAM

tel. 02 363 62 59

tel. 02 363 63 29



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be