



# IEMAND IS NIET MEER

verlies en rouw binnen Palliatieve Zorg



## Woord vooraf

Deze brochure is voor jou bedoeld; je bent iemand verloren die in jouw leven een bijzondere plaats had. Jouw verlies komt er na een pijnlijke ziekte. Doorheen deze ziekte hebben verschillende mensen getracht om zowel je dierbare als jezelf te ondersteunen, begrip te hebben en er te zijn voor jullie.

Onlangs is dit 'jullie' echter een 'jou' geworden. Met deze brochure wensen we 'jou' dan ook verder te ondersteunen.

Het kan vreemd lijken dat wij je willen informatie geven over wat jij nu doormaakt. Jij bent immers diegene die getroffen wordt door de pijn en het verdriet. Jij bent diegene die het beleeft, die ervaart wat het verlies van een dierbare met je doet.

En toch, juist doordat je getroffen wordt, juist doordat pijn en verdriet je huidige leven beheersen, kan het betekenisvol en rustgevend zijn te lezen wat rouwen in zijn verscheidenheid kan inhouden.

Hopelijk vormt deze brochure een toetssteen om jezelf en ook jouw omgeving toe te laten herkenning en erkenning te vinden in jouw verlies.

Ieder beleeft zijn rouw op een unieke manier. Niemand rouwt op dezelfde wijze. Rouwen kan je dan ook niet opsplitsen in normaal of abnormaal, goed of fout. Wat je voelt, denkt, hoe je handelt, wat je wel of net niet doet, is zoals je tranen, je kwaadheid, je angst, je schuldgevoel, ... sterk persoonlijk.

Jij alleen weet immers welke band je had met de overledene. Jij alleen voelt of je voldoende steun ervaart van je omgeving. Jij alleen kent je draagkracht en de problemen waar je tegenover komt te staan.

Met deze brochure willen wij plaats geven aan jouw persoonlijk beleven van rouw.

In een eerste deel maak je kennis met verschillende aspecten van rouw. Rouw heeft immers vele gezichten, misschien wel meer dan je aanvankelijk dacht. We hebben getracht deze voor jou zichtbaar te maken.

Daarnaast ervaar je misschien verschillen tussen de manier waarop jij je rouwproces beleeft en de opvattingen die hieromtrent in onze samenleving leven. In het tweede deel ontdek je dat wat door velen in verband met rouwen als vanzelfsprekend wordt beschouwd, vaak misvattingen zijn.

De kracht van rituelen en symbolen wordt kort toegelicht.

Vervolgens geven we enkele suggesties die jou of je omgeving kunnen helpen om met het verdriet om te gaan.

Een vaak vergeten groep rouwendenden zijn kinderen. Om die reden besteden we in een laatste deel extra aandacht aan de manier waarop kinderen rouwen.



# INHOUD

<b>Rouwen</b>	<b>p. 6</b>
<b>Vooroordelen en misvattingen in verband met rouwen</b>	<b>p. 10</b>
<b>Wat kan er helpend zijn?</b>	<b>p. 12</b>
<b>Wat kan je zelf doen?</b>	<b>p. 12</b>
<b>Wat kan je omgeving doen?</b>	<b>p. 13</b>
<b>Rituelen en symbolen</b>	<b>p. 15</b>
<b>Kinderen en rouw</b>	<b>p. 16</b>
<b>Tot slot</b>	<b>p. 19</b>
<b>Adressen netwerken</b>	<b>p. 20</b>
<b>Bronnen</b>	<b>p. 21</b>

## ROUWEN

Iedereen rouwt verschillend.

Misschien heb jij iemand, met alles wat binnen je mogelijkheden lag, begeleid tot aan het overlijden...

Misschien heeft de steeds toenemende zorg in het ziekteproces van jou een permanente inzet gevraagd terwijl je wist dat het nakende overlijden onvermijdelijk was...

Misschien heb je dan, bij elke stap achteruit in het verloop van het ziekteproces, zachtjes aan afscheid genomen van je dierbare...

Iemand zegt het zo:

*“Ik heb het gevoel dat ik mijn moeder in de loop van haar ziekteperiode beetje bij beetje heb afgegeven. Ik heb met zorg afscheid genomen, maar het verdriet was reeds geleden en verwerkt tijdens haar ziekteproces”.*

Het kan ook dat je aanvankelijk niet zo'n groot verdriet voelt maar eerder opluchting bij het verlies van de overledene. En ook dat is normaal. Misschien is het verlies voor jou wel een bevrijding, hoe vreemd dat anderen ook in de oren kan klinken.

Mogelijk word je volledig overvallen door het verlies van de dierbare persoon. Het haalt je hele leven overhoop. Niets is nog zoals voorheen. Je hele leven heeft op dat ogenblik maar één kleur: de kleur van het verdriet dat je treft.

Ook uit onderstaande getuigenissen blijkt dat rouwen heel wat teweegbrengt en door iedereen anders beleefd wordt.

*“Ik betrap mezelf erop dat ik koppels bekijk. Ik benijd ze. Ik bespied hun gezichten, hun gebaren. Ik wou in de schoenen staan van eender welk koppel, hoe moeilijk ze het ook hadden.”*

*“Ik had voortdurend het gevoel dat als ik één stap vooruit kwam, ik er twee weer wegzakte. Geleidelijk aan voelde ik dat ik na maanden weer wat herstelde. Het was als ontdoeien uit een diepvriessituatie.”*

*“Rouw noemt men dat. Pas nu dringt tot me door dat dit woord altijd verkeerd gespeld wordt: de juiste schrijfwijze is rauw. De A wordt pas veel later, wanneer het schrijven minder venijnig geworden is een O: wanneer de pijn en het verlies zachter en ronder geworden zijn.”*

Deze uitspraken van rouwenden zijn echt en uit het leven gegrepen. In sommige reacties herken je jezelf misschien erg goed, in andere minder of mogelijk helemaal niet. Soms kan deze verschillende beleving van het verlies bepalen hoe je met je partner of met iemand anders uit je omgeving omgaat.

*“Ik had zo graag met mijn man gepraat; hij kon het niet. Hij had van meet af aan geprobeerd dit thema te vermijden, en als het toch ter sprake kwam, ging hij er vlug overheen. Op een bepaald moment was het de gewoonte geworden om er niet meer over te praten.”*

*“We verwerkten ons verdriet op een verschillende manier. Lydie had behoefte om te praten en weende veel. Zelf voelde ik me somber en bedrukt, maar wenen kon ik de eerste jaren niet... We hebben toen een afspraak gemaakt: als we verdriet hadden en niet in staat waren daar iets over te zeggen, zouden we een kaars branden. Ontelbare kaarsen hebben sindsdien in ons huis gebrand. Als ik thuiskwam en ik zag die kaars branden, wist ik dat Lydie het moeilijk had.”*

## **Wat is rouwen?**

Hoe je het ook ervaart en op welke manier je ook met je verdriet omgaat, rouwen is:

- alles wat je meemaakt wanneer je iemand verliest met wie je een band hebt.
- een uniek individueel gebeuren. Zo uniek als een vingerafdruk is, zo uniek is ook een rouwproces voor een rouwende.
- een proces. Rouwen begint niet bij het overlijden en eindigt niet bij de begrafenis. Op rouwen kan je geen termijn zetten. De ene persoon heeft meer tijd nodig dan de andere.
- een sociaal gebeuren. Zowel de overleden persoon als jij maken deel uit van een netwerk van relaties met andere mensen. Verdriet tonen is een signaal aan de anderen dat je troost zoekt. Rouwen doe je dus niet alleen. Je gezin, familie, geloof, onderwijs, opvoeding, cultuur... beïnvloeden je in je verliesverwerking. Zo kan de manier waarop er vroeger met verlies en verdriet is omgegaan bepalend zijn.

VERLIES VULT HERMETISCH ONZE LIEFDE,  
VAKKUNDIG KRANSEN MIJN TRANEN ONZE INTIMITEIT  
LEVEND STOLT MIJN BLOED DE SCHREI,  
VERLANG NAAR MIJ.  
PHILIPPE

## Rouwen gebeurt op verschillende vlakken

Het verlies van iemand kan zo pijnlijk zijn dat het een invloed heeft op je hele mens-zijn en je handelen bepaalt. Je zal merken dat het verdriet zichtbaar wordt op verschillende vlakken:

Op **fysiek** vlak kunnen zich allerlei ongemakken en klachten manifesteren. Zo kan je plots buikpijn krijgen, maar ook hoofdpijn, hartritmestoornissen, infectiegevoeligheid, misselijkheid, verminderde eetlust, een krop in de keel, slaapproblemen, vermoeidheid, spierzwakte, minder energie, zenuwachtigheid, gevoel van benauwdheid in de borst, leeg gevoel in de maag, gevoel van zwakte, droge mond...

*"Ik heb een krop in de keel. Ik heb geen eetlust meer en loop voortdurend rond met een beklemmend gevoel op de borst."*

Ook **emotioneel** eist rouw zijn tol. Schrik niet als je overvallen wordt door emoties als paniek, kwaadheid, verdriet, angst, schuldgevoelens, protest, positieve gevoelens, verlangen naar tederheid, aanraking, intimiteit...

*"Ik heb geen tranen meer, ik heb de zee leeg gehuild."*

*"Er zijn geen dingen waar ik troost uit put, hoogstens dingen die ik verdraag, muziek bijvoorbeeld."*

Soms lijkt het wel of je **hele denken** verstoord is en dat je je gedachten niet meer geordend krijgt. Je voelt je misschien verward of vergeetachtig. Je kan last hebben van concentratieproblemen, onverschilligheid, verminderde zelfwaardering, gedachten over zelfdoding, pseudo-hallucinaties (dit is de overledene zien, ruiken, horen, voelen...).

*"In het begin viel het mij moeilijk om naar anderen te luisteren zonder haar in mijn gedachten. Ik kon me heel moeilijk concentreren en had meer behoefte om beluisterd te worden."*

*"Ik doe niet veel. Als de zon schijnt lees ik buiten wat boeken. Bij slecht weer weet ik niet wat te doen en drentel ik domweg verloren door het huis."*

Op **familiaal** vlak kan rouw invloed hebben op de relaties tussen mensen. Mannen rouwen op een andere manier dan vrouwen. Ze rouwen meer op zichzelf en zullen makkelijker actie ondernemen. Ze willen iets kunnen 'doen'. Vrouwen rouwen eerder in verbinding met andere vrouwen. Over hun verdriet vertellen aan anderen kan opluchten. Ook kinderen hebben, naargelang hun leeftijd, hun eigen manier van rouwen. Dit maakt van rouwen in een familie geen simpele opdracht. Misschien heb jij ook het gevoel dat het hele gezin in hetzelfde (rouw)schuitje zit maar anders roeit.

Op **sociaal** vlak voel je misschien dat je de neiging hebt om je terug te trekken uit je omgeving, dat je behoefte hebt aan hulp, maar die dan telkens weer afwijst. Soms vervreemd je van mensen met wie je een hechte relatie had, is er geen interesse meer in kinderen of kleinkinderen.



Soms voel je de nood om op zoek te gaan naar de overledene.

*“Ik verlies niet alleen mijn vader, maar ook mijn vrienden, want ze begrijpen niet hoe dit alles me bezighoudt en me veranderd heeft. Ze ontlopen me omdat ik geen plezierige dingen meer weet te vertellen.”*

*“In een opwelling heb ik eindelijk je kleren van je stoel genomen die er al die tijd hingen. Jouw kleren daar te weten, was nog altijd wat hopen dat je terugkomt... Je komt niet meer terug. Met pijn en opluchting heb ik eindelijk de stap kunnen zetten.”*

Ook op het vlak van **betekenisgeving** veroorzaakt het verlies als het ware een aardbeving in de belevingswereld van de rouwende. Alle overtuigingen, waarden, ideeën worden op hun kop gezet. Mensen verliezen hun houvast in het leven, alles komt op losse schroeven te staan. Niets is meer zoals voorheen. Sommige mensen verliezen het vertrouwen in hun geloof. Rouwenden zeiden ons:

*“Als er een God bestaat, waarom doet ie dit ons dan aan? “Is er wel een God waar ik zo lang in geloofd heb?”*

*“Hoe moet het nu verder? Welke zin heeft mijn leven nu ik voor niemand meer moet zorgen?”*

*“Voor mij hoeft het allemaal niet meer. Het liefst wil ik naar hem toe gaan, maar ik moet verder voor mijn kinderen.”*

*“Voor wie ben ik nog van betekenis? Als ik zou overlijden, zou er wel iemand om mij huilen?”*

*“Wie ben ik zonder jou?”*

*“Waarom heeft hij dit verdiend? Hij is altijd zo goed geweest voor de anderen.”*

## **GANGBARE VERONDERSTELLINGEN DIE NIET KLOPPEN**

Uit het vorig hoofdstuk blijkt hoe uniek en verschillend ieder rouwproces is. Toch leven er in onze maatschappij een aantal sterk ingeburgerde misvattingen over het verloop van een rouwproces.

### **- Het klopt niet dat een rouwproces wordt gekenmerkt door welbepaalde, algemeen voorkomende reacties**

Een aantal reacties, zoals een gevoel van verdoving, intens verdriet en somberheid, kwaadheid, komen inderdaad veel voor bij mensen in een rouwproces. Uit het vorig deel blijkt echter dat er ook grote verschillen bestaan in de manier waarop mensen rouwen. Dergelijke reacties kunnen zelfs ontbreken zonder dat dit 'abnormaal' is.

De variëteit in reacties en gevoelens is in elk geval veel opvallender dan de gelijkenissen.

*"Tijdens de rouwdienst heeft hij geen traan gelaten, dat is toch niet normaal!"*

*"Iedereen moest huilen. Ik niet. Mijn taak was het te troosten, vond ik. Dat deden papa en mama toch ook altijd als ik verdriet of pijn had?"*

### **- Het klopt niet dat een rouwproces verloopt volgens een vast patroon**

De ervaring leert dat het rouwproces zelden in een vast, voorspelbaar patroon te vatten is. Het verloopt eerder in pieken en dalen. Je kan tal van opeenvolgende gevoelens en reacties ervaren, soms kriskras door elkaar. Je hoeft je echt niet ongerust te maken als je aanvoelt dat je minder ver staat dan gedacht.

*"Ik dacht dat ik er stilaan bovenop kwam en de laatste dagen lukte alles weer wat beter.*

*Vandaag echter voel ik me weer net even triest als de eerste dagen na zijn dood. Zal het dan nooit meer beter gaan met me?"*

### **- Het klopt niet dat je aanvankelijk het ergste verdriet ervaart en dat het nadien minder wordt**

Ook deze misvatting is gebaseerd op de veronderstelling dat het verwerkingsproces volgens een vloeiende lijn verloopt, net zoals de misvatting hierboven.

Eerder werd reeds gezegd dat je verdriet in pieken en dalen kan voorkomen. Zo getuigen veel nabestaanden dat het tweede jaar na het verlies moeilijker valt dan het eerste. Het kan verwarrend zijn als je plots meer pijn en verdriet ervaart, net op het moment dat je dacht erover heen te zijn. De omgeving heeft hiervoor meestal geen aandacht meer. Bepaalde gelegenheden zoals feesten, sterfdatum, verjaardag of zelfs een toevallige ontmoeting, die je aan de overledene of het verleden herinneren, kunnen je weer intens verdriet bezorgen. De felheid van de emoties, op een moment dat je het eigenlijk niet echt meer had verwacht, kan overdonderend zijn.

Maar wees gerust, deze ervaring is zeker niet vreemd, zoals deze rouwende getuigt:

*"In het begin leek het met me beter te gaan dan nu. Iedereen was ook bezorgd en probeerde bij te springen. Het is nu anderhalf jaar geleden en ik voel me er meer dan ooit alleen voor staan. Het lijkt of het verdriet alleen nog maar erger wordt!"*

*“Plots, na al die tijd kreeg ik weer een kramp in mijn buik van de pijn! Ik was in de stad aan het slenteren en opeens zag ik iemand die me weer haarscherp aan hem herinnerde: dezelfde trekken, dezelfde ogen, hetzelfde haar! Maar het was hem niet. Ik dacht dat ik er wat overheen was maar op dat moment voelde ik weer dezelfde pijn, hetzelfde gemis als in het begin!”*

**- Het klopt niet dat je ‘moet’ rouwen en dat je na een tijd de band met de overledene ‘moet’ doorsnijden**

Veel met het verlies bezig zijn betekent niet noodzakelijk een betere verwerking. Bij jou helpt het misschien wel, maar het zou ook kunnen dat je dit eerder wil vermijden. En ook dat is oké! Misschien voel je je nu eenmaal beter als je niet te veel bezig bent met het geleden verlies.

Soms kan je de aanwezigheid van de overledene voelen en blijft deze band met de overledene heel lang of zelfs voor altijd bewaard. Dit wil echter niet zeggen dat je het verlies niet goed verwerkt.

*“Zelfs nu ik een nieuw leven begonnen ben met een nieuwe vriendin ga ik nog steeds 2 à 3 maal per week naar haar graf. Misschien denken voorbijgangers dat ik gek doe maar iedere keer praat ik met haar. Ik vind het troostend en het geeft mij rust.”*

**- Het klopt niet dat rouwen enkel met negatieve gevoelens gepaard gaat**

Naast verdriet, droefheid en allerlei andere onprettige gevoelens, kan je ook positieve gevoelens ervaren. Zo kan je je opgelucht voelen dat het lijden voorbij is. Misschien geniet je als de hulp en aandacht van familie en vrienden ervoor zorgt, dat je de contacten met je omgeving intenser beleeft.

Onze maatschappij beschouwt het ervaren en zeker het uiten van positieve gevoelens van rouwenden vaak als ongepast. Misschien ervaar je heel sterk dat je enkel onder lotgenoten mag of durft lachen.

Volgende uitspraken illustreren dit vooroordeel:

*“Ik was eigenlijk blij dat het allemaal achter de rug was. Het had zó lang geduurd en ik was zó moe, en nu kon ik eindelijk weer eens rust nemen en slapen. Ik durfde het eigenlijk aan niemand te vertellen, zelfs niet aan m’n partner. Ik dacht dat het abnormaal was wat ik voelde. Het hoorde niet en ik voelde er me vreselijk schuldig over!”*

*“Ik kan niet begrijpen dat zij, zo kort na het overlijden van haar man, met vriendinnen optrekt en op vakantie gaat. Dat hoort toch niet.”*

**- Het klopt niet dat iedereen er na een tijd over heen ‘moet’ komen**

... alsof een verwerkingsproces een welbepaalde tijdsduur heeft.

Je slaagt erin om na enkele weken of maanden weer vrij normaal te kunnen functioneren en de draad terug op te pakken, of je hebt er jaren voor nodig om de draad weer op te nemen. Dit hoeft absoluut nog niet te wijzen op een verstoord rouwproces.

De tijd die je nodig hebt om het verlies te verwerken verschilt sterk van persoon tot persoon. Het

is vaak ontmoedigend als telkens weer blijkt dat de omgeving ongeduldig wordt. De mensen rondom jou reageren dan meestal vanuit een eigen gevoel van onmacht, zoals blijkt uit de volgende woorden:

*“Je hebt nu lang genoeg getreurd, het is tijd om je te herpakken”*

*“Moet je nu nog huilen? Het is al zo lang geleden!”*

## **WAT KAN ER HELPEND ZIJN?**

Troost-woorden  
waterstralen langs mijn rug  
Reden-woorden  
verzanden in het niets  
Uitleg-woorden  
botsen op verzet  
Begrip-woorden  
verwekken ongeloof  
Woorden gestameld  
doorbreken de bast  
In geen woorden  
kom ik eindelijk tot wenen  
Ria

We hebben reeds benadrukt dat ieder rouwt op zijn/haar eigen wijze. Hetzelfde kunnen we zeggen in verband met de ondersteuning die je nodig hebt. Naast een goede zelfzorg zijn er tal van andere vormen die ondersteuning kunnen bieden. Zonder volledig te zijn, geven we enkele suggesties.

## **WAT KAN JE ZELF DOEN?**

Rouwen kan veel energie en tijd vragen. Goed voor jezelf zorgen is bijgevolg heel belangrijk. Hierna volgen enkele tips die van pas kunnen komen om deze moeilijke periode in je leven door te komen:

### **Tijd en toestemming om te rouwen**

- Het is goed de nodige tijd uit te trekken om jezelf de gelegenheid te geven met het verlies bezig te zijn.
- Belangrijke beslissingen en nog meer veranderingen in het leven kan je beter indien mogelijk wat uitstellen.
- Heb geduld en wees mild voor jezelf, rouwen vraagt veel werk en tijd.

### **Rouwen op je eigen manier**

- De beste manier om jouw verdriet te werken is jouw manier. Zoek wat jij nodig hebt, wat jou helpt.
- Laat je door niemand dwingen om dingen te doen die jij eigenlijk niet wil, laat je niet

forceren.

- Niemand kan bepalen wat jij moet voelen, mag denken. Neem je gedachten en gevoelens ernstig, ook al zijn ze misschien onbekend, verwarrend en tegenstrijdig.

### **Luisteren naar je lichaam en waken over jouw gezondheid**

- Houd je gezondheid op elk vlak in het oog.
- Neem niet te veel hoop op je vork. Rouwen is een vermoeiende 'arbeid'.
- Zorg regelmatig voor rust en ontspanning, ook al kan je er misschien niet echt van genieten.
- Probeer de uitputting voor te zijn door extra aandacht aan je eigen welbevinden te schenken. Kleine dingen kunnen hierbij helpen als: een extra beurt bij de kapper, een bloemetje in huis, jouw lievelingsboek of muziek weer bovenhalen...
- Vergeetachtigheid en concentratieproblemen zijn normale reacties na een verlies. Wees dus extra voorzichtig.
- Eetproblemen zijn eigen aan een rouwproces. Zorgen voor gezonde en smaakvolle voeding, regelmatig eten ook als je geen honger hebt, kunnen hierbij helpen.
- Ook slaapproblemen komen vaak voor. Natuurlijke hulpmiddeltjes kunnen zijn: een geregeld levensritme, een warm bad, massage, relaxatie...
- Voorzichtigheid met medicatie is aan te raden, hoewel medicatie een belangrijke ruggensteun kan bieden. Handel niet op eigen houtje maar vraag hierin hulp en advies aan je huisarts.

### **In contact blijven**

- Het is belangrijk om sociale contacten te onderhouden als die voor jou begrip en steun opbrengen. Hoewel het hartzeer en het gemis niet overgaan of zelfs scherper kunnen zijn in gezelschap, kan het niet steeds alleen zijn ook helpend werken.
- Zoek mensen die je vertrouwt en die bereid zijn naar jou te luisteren. Vraag hen of je ze mag bellen of ontmoeten als je het echt nodig hebt.
- Weet dat veel mensen het goed bedoelen maar onwennig zijn in het omgaan met verdriet. Het is daarom goed om je omgeving duidelijk te maken wat je nodig hebt, wat je wel of niet troostend vindt.
- Soms is steun van anderen er niet of niet genoeg en kan je op eigen kracht echt niet verder. Hulp in roepen van een deskundige is dan ook geen schande of mislukken maar kan een nieuwe stap betekenen.

### **WAT KAN DE OMGEVING DOEN?**

Met de volgende tekst richten we ons voornamelijk naar de omgeving van mensen die een dierbaar persoon hebben verloren. Vaak wil je de rouwende graag 'helpen' en 'troosten'. Je reageert soms uit onmacht, omdat je niet goed weet wat te doen of te zeggen.

De rouwende bepaalt echter zelf aan welke vorm van ondersteuning hij of zij nood heeft. Dring je hulp vooral niet op. Iemand die er gewoon maar 'is', kan soms al voldoende zijn. Sommige mensen hebben vooral nood aan praktische hulp. Die hulp kan ook in de loop van het rouwproces heel erg verschillen. En vergeet vooral niet de moeilijke dagen zoals verjaardagen en feestdagen.

Als algemene regel zouden we kunnen stellen: geef de rouwende de tijd en de ruimte die hij of zij nodig heeft.

### **Wat doe je beter niet**

- een overvloed aan woorden gebruiken
- je eigen onmacht verbergen achter slogantaal: "Ieder huisje heeft zijn kruisje"
- een boodschap brengen: "Je moet aan de toekomst denken"
- uit nieuwsgierigheid vragen stellen: vaak vragen naar de omstandigheden van het overlijden, naar de financiële situatie enz.
- het verlies minimaliseren: "Hij heeft toch een mooie leeftijd" of "Hij kon toch niet meer genezen"
- de rouwende betuttelen: vb. "Och arme toch... kom... dat zal ik wel voor jou doen"
- raad geven en actie ondernemen zonder dat de rouwende dit vraagt
- ongevraagd verstrooiing willen brengen
- gevoelens van angst, kwaadheid en schuld als negatief benoemen
- de gevoelens van de rouwende invullen
- met anderen vergelijken

### **Wat kan je wel doen**

- de gevoelens van de rouwende aanvaarden
- gevoelens van angst, kwaadheid en schuld laten uitspreken
- ruimte geven aan positieve gevoelens zoals opluchting
- er mee rekening houden dat de rouwende echt kwetsbaar is
- stilte respecteren
- luisteren, misschien voor de zoveelste keer naar hetzelfde verhaal
- het initiatief voor het verloop van het gesprek bij de rouwende laten
- proberen aan te voelen wat de andere aan veiligheid nodig heeft
- je eigen onmacht benoemen: "ik weet ook niet goed wat te zeggen"
- enkel op vraag van de rouwende actie ondernemen en raad geven
- je aandacht en zorg niet alleen op de volwassene richten, maar ook op de kinderen
- blijvend zorg hebben voor de rouwende, ook na langere tijd

## RITUELEN EN SYMBOLEN

Een heel specifieke manier om met rouw om te gaan is gebruik maken van rituelen en symbolen.

Zo kan je je gevoelens uitdrukken in handelingen en gebaren die voor jou een betekenis hebben. Dit noemt men een rite, en bij herhaling een ritueel. Een ritueel kan je alleen doen, of in groep of gemeenschap.

Hetzelfde gebaar kan verschillende betekenissen krijgen naargelang de omstandigheden. Een handdruk of een omhelzing kan aldus volgens de gelegenheid vertrouwen, kameraadschap, steun, troost of dankbaarheid betekenen.

Iemand begraven, aarde op de kist werpen, as verbranden en uitstrooien of thuis bewaren in een urne, drukt bij velen een krachtig gevoel van definitief afscheid uit. Voor sommigen zegt dit veel minder. Een graf van een geliefde bezoeken kan een uiting van rouw zijn. Anderen hebben er niets aan. De meeste mensen hebben hun eigen manier om rouw uit te drukken.

Als je gelovig bent kan je in de godsdienstige rituelen, een gebed of een uitvaartdienst sterkte en steun vinden. Maar het kan ook dat juist dit geloof jou niets zegt, alsof het plots stilgevallen is en alle kracht verloor. Als je je geëerbiedigd voelt in jouw manier van rouwen weet je dat je nog tot de mensengemeenschap hoort. Juist in je rouw kan je daaraan gaan twijfelen.

Riten leggen immers verbanden van samenhangigheid. Als de rite louter gewoonte wordt zonder verdere betekenis of omdat ze 'uit de tijd' is, dan is het geen rite meer. Ze heeft haar kracht verloren. Dit is één van de redenen waarom jongeren de rituelen van hun ouders niet willen meebeleven. Ze vinden ze ouderwets. Zij hebben hun eigen manier om hun verdriet te uiten. Soms willen ze dit helemaal niet uit schaamte of angst afgewezen te worden. Ook dit vraagt respect. Het heeft geen zin ze te verplichten.

We merken dat mensen meer en meer op zoek gaan naar eigen rituelen. Misschien heb jij ook zo'n ritueel: een lied, een bloem, een kaars, een brief tot de overledene, een symbool dat aan de overledene herinnert, maar ook kleuren, plaatsen, een reis, een recept, een bezoek aan een stad, een restaurant. Alles kan aldus een rite worden, alles wat aan de overledene herinnert kan reden van verdriet of van aangename herinnering zijn, of beide.

## KINDEREN EN ROUW

Als kinderen, hoe klein ook, geconfronteerd worden met een overlijden rouwen zij ook, maar er zijn wel een aantal verschilpunten met volwassenen.

- Hoe kinderen tegenover de dood staan wordt grotendeels bepaald door de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden.

Een baby heeft geen besef van dood en verlies maar voelt wel dat de omgeving anders reageert. Jonge kinderen van 4, 5 jaar begrijpen niet dat dood definitief is. Wat oudere kinderen beseffen dit wel maar nog niet dat het iedereen overkomt. Vanaf 11 à 12 jaar kan het kind door abstract denken de dood als onomkeerbaar en onvermijdelijk beschouwen.

Het is dus belangrijk om je uitleg rond dood en sterven af te stemmen op het ontwikkelingsniveau van het kind. Bij een jonger kind zal je andere woorden gebruiken dan bij een ouder kind.

- Kinderen stellen hun rouwproces vaak uit. Ze wachten op een veilige omgeving om te kunnen rouwen. Daarom gebeurt het dat kinderen pas beginnen te rouwen op het moment dat de volwassenen zich terug wat beter en sterker voelen.

*“Toen mama gestorven was, had papa zo’n verdriet dat we zelf niet durfden ons verdriet aan hem te laten zien. Ik hield mijn tranen in tot ik alleen was op mijn kamer en ze daar kon laten stromen.”*

- Kinderen zijn niet in staat voortdurend te rouwen en verdrietig te zijn. Vandaar dat het kan voorkomen dat je kind het ene moment hartverscheurend huilt en het andere moment vrolijk buiten speelt alsof er niets gebeurd is. Voor volwassenen kan dit zeer vreemd lijken maar deze wisseling is voor hen een noodzakelijke buffer tegen de pijn.

*“Het ene moment kon Tim hartverscheurend huilen, het andere moment was hij vrolijk aan het voetballen met de buurjongens. Het leek me zo vreemd maar ik voelde dat hij die afleiding broodnodig had.”*

- Emoties van kinderen kunnen explosiever zijn dan bij volwassenen. Dit heeft ondermeer te maken met het feit dat kinderen hun emoties nog te weinig kunnen benoemen. Het gaat niet alleen over verdriet maar ook over agressie, angst, woede.

*“Onze jongste hilde erg vlug en dat huilen ging bijna altijd over in roepen op papa.”*

*“Mijn dochtertje van 4 werd stil en teruggetrokken en barstte soms los in enorme huilbuien.”*

**In deze brochure willen we graag enkele tips meegeven over hoe je het best met rouwende kinderen kan omgaan.**

- Betrek het kind bij het gebeuren, zowel vóór als na het overlijden.

- Geef het kind de kans om op zijn eigen manier afscheid te nemen. Het kan iets persoonlijks



meegeven, zoals een tekening, een gedichtje, een knuffel enz...

- Bereid het kind voldoende voor; zeg bijvoorbeeld dat het lichaam koud en stijf aanvoelt en vertel hoe de overledene eruit ziet. Dit kan immers sterk verschillen van het uitzicht toen de persoon nog in leven was. Laat het kind kiezen, na deze uitleg, of het wil meegaan of niet maar dwing het niet.

### **Wat vertel je wel en niet aan het kind**

- Zeg niet dat de overledene slaapt. Het kind kan daardoor schrik krijgen om te gaan slapen.
- Zeg niet dat de overledene op reis is. Zo zou het kind in paniek kunnen raken als er iemand op reis vertrekt.
- Probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden op vragen die het kind stelt en aarzel niet om toe te geven dat je soms het antwoord niet weet op een vraag.

### **Luister naar het kind en stel het gerust**

- Luister naar de woorden die het gebruikt, luister naar de vragen en de twijfels die er leven en speel hierop in.
- Het kind kan angst hebben voor de eigen dood of voor het mogelijk verlies van een andere geliefde persoon. Het is van belang hen te verzekeren dat die kans zeer klein is.
- Een kind denkt soms ook dat de dood besmettelijk is. Het is dan goed dit misverstand uit de weg te ruimen zodat de angst hiervoor verdwijnt en deze gedachte het afscheid nemen niet bemoeilijkt.
- Verzeker het kind dat je het niet in de steek zal laten en zeg dat je van hem houdt. Zeker bij overlijden van een ouder kunnen kinderen hevige angst hebben om ook de andere ouder te verliezen.
- Kinderen kunnen vaak last hebben van schuldgevoelens. Kinderen denken soms vanuit hun fantasie dat negatieve gedachten mee de dood van de geliefde persoon hebben veroorzaakt. Ieder kind, dat zijn zin niet krijgt, wenst zijn ouder wel eens dood. Verzeker het kind dat het geen schuld heeft aan de dood.
- Zie het kind niet over het hoofd. Geef het voldoende aandacht en durf het te vragen hoe het nu met hem gaat.

### **Maak tijd voor herinneringen en rituelen**

- Haal regelmatig samen met het kind herinneringen op uit het verleden. Een kind kan dit niet alleen en het is belangrijk om de overledene een plaats te geven.
- Maak op geregelde tijdstippen, zoals de verjaardag of de sterfdatum maar zelfs ook op feestdagen tijd voor een klein ritueel, ter nagedachtenis van de overledene. Stimuleer hierbij de eigen creativiteit.

### **Houd zo veel mogelijk de bestaande structuur en leefwereld constant**

- Behoud de dagelijkse routine. Dit betekent veiligheid voor kinderen. Het is dus niet aangegeven om bepaalde gewoontes, zoals het uur van slapen gaan, te veranderen. Er is immers al zo veel veranderd! Men vermijdt best grote wijzigingen in de leefsituatie zoals verhuizen, verandering van school, andere opvangsituaties...
- Kijk niet vreemd op als het kind vraagt wie hem nu de volgende dag naar school brengt. Voor

het kind zijn dit heel essentiële ankerpunten, ze maken zijn leefwereld voorspelbaar en dus veiliger. Die vragen geven ook weer wat de zorgende figuur voor hem betekent, wat hij nodig heeft.

- Een kind dat geneigd is de taken van de overleden ouder op zich te nemen dreigt vast te lopen in zijn ontwikkeling en rouwproces. Een kind moet verder kind kunnen zijn.

### **Let op bepaalde veranderende gedragingen, ook een hele tijd na het overlijden**

- Het kunnen signalen zijn van rouw. Dit kan zich uiten in agressie, opstandig gedrag, verminderde schoolprestaties, zich terug trekken. Probeer hierop alert te zijn en dit bespreekbaar te maken.

### **Durf je verdriet te tonen aan het kind**

- Je kind mag je verdriet zien. Zo leert het kind dat het zelf ook zijn verdriet mag tonen. Zorg echter dat je met je eigen verdriet bij volwassenen terecht kan.

### **Durf hulp en ondersteuning te vragen en te ontvangen**

- Als je het zelf te moeilijk hebt om de kinderen op te vangen, kunnen familieleden, burens, vrienden een enorme steun betekenen voor jezelf en voor de kinderen, ook voor praktische zaken. Zo krijg je zelf wat ademruimte.

- Als je je zorgen maakt over het gedrag van je kind, schakel dan op tijd professionele hulp in. Dikwijls kan een kind vrijer praten tegenover iemand die niet bij het hele gebeuren betrokken is. Het hoeft deze persoon ook niet te 'sparen'.

Wij hopen dat deze tips een handreiking zijn en je sterken in het zo open en eerlijk mogelijk met kinderen omgaan bij een overlijden. Vergeet niet dat kinderen ook rouwen!

## TOT SLOT

De meeste rouwenden slagen er uiteindelijk in, vaak op eigen kracht en met de hulp van de omgeving, soms met professionele hulp, het verdriet en het gemis een plaats te geven zoals blijkt uit volgende citaten:

*“Mijn verdriet heeft een plaats in mijn verder bestaan gekregen. De pijn is gaan smeulen als weemoed. Ik kan ermee voort. Ik kan nu ook met een glimlach omkijken. Ik voel me gegroeid.”*

*“Ik raap mijn herinneringen samen tot een groot geschenk, en ik geniet van dit geschenk. Ik voel me vredig en bemind. Jij bent naast, in en van mij.”*

*“Door het leven en de dood van Anton, ben ik een gevoeliger mens, een beter zielenherder en een sympathieker raadgever geworden dan ik ooit geweest zou zijn.”*

Niemand kan je dierbare terugbrengen. Door deze brochure te lezen zal je gemis niet verdwijnen. Wij hopen wel dat je iets herkent en erkent in je eigen unieke rouwproces. Voor meer informatie of vragen kan je altijd terecht op een netwerk in je buurt. De adressen vind je in deze brochure.



“ IN DE DOOD VERTOEVEND  
BORRELEN HERINNERINGEN OP  
JIJ BENT DE STEEDS AANWEZIGE-AFWEZIGE.

DE PIJN KLIMT UIT MIJN BUIK  
NAAR MIJN HART, MIJN KEEL.

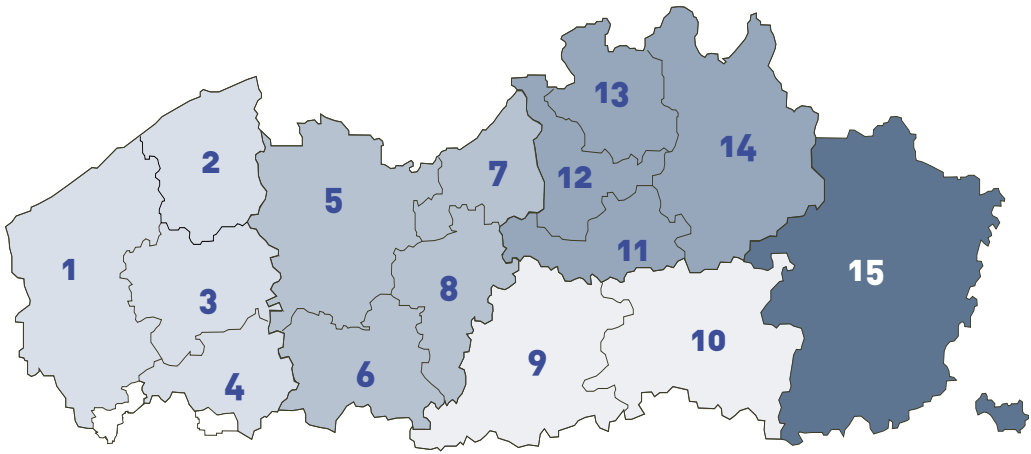
DE BRANDENDE PIJN VAN DE VRAGEN  
HET WAAROM, HET NIET BEGRIPEN.

DE KLOPPENDE PIJN VAN DE ONMACHT,  
DE SCHULDGEVOELEN, DE KWAADHEID.

DE WURGENDE PIJN VAN HET LOSLATEN,  
HET GEMIS, DE LEEGTE.

HERINNERINGEN FLITSEN VAN  
DOOD NAAR ZWANGERSCHAP EN GEBOORTE,  
JE LEVEN ZIT IN MIST GEHULD.

JOUW NAAM KREUNT IN MIJ  
EN KRAST DOOR MIJN KOUDE LIJF.  
WORDT HET OOIET WEER LENTÉ?”



## NETWERKEN PALLIATIEVE ZORG

### provincie West-Vlaanderen

#### 1. vzw Netwerk Palliatieve Zorg

Westhoek – Oostende  
Van Pouckestraat 2  
8600 Diksmuide  
tel: 051/51 13 63 - tel thuiszorg: 051/51 98 00  
fax: 051/51 13 65 - mail: [info@palliatieve.be](mailto:info@palliatieve.be)

#### 2. Palliatieve Zorg

Noord-West-Vlaanderen vzw  
Diksmuidse Heirweg 647  
8200 Sint-Andries  
tel: 050/40 61 50 - fax: 050/40 61 59  
mail: [pall.zorg.nwwl@skynet.be](mailto:pall.zorg.nwwl@skynet.be)

#### 3. Palliatief Netwerk

De Mantel vzw  
Mandellaan 101  
8800 Roeselare  
tel: 051/24 83 85 - fax: 051/24 60 54  
mail: [info@demantel.net](mailto:info@demantel.net)

#### 4. Netwerk Palliatieve Zorg

Zuid-West-Vlaanderen vzw  
Doorniksewijk 168  
8500 Kortrijk  
tel: 056/30 72 72 - fax: 056/25 70 84  
mail: [palnet.zwwl@yucom.be](mailto:palnet.zwwl@yucom.be)

## **provincie Oost-Vlaanderen**

### **5. Netwerk Palliatieve Zorg**

Gent-Eeklo vzw  
Jubileumlaan 221  
9000 Gent  
tel: 09/266 35 00 - fax: 09/233 93 90  
mail: npz.genteeklo@scarlet.be

### **6. Netwerk Palliatieve Zorg**

Zuid-Oost-Vlaanderen  
Het Leven Helpen VZW  
Oscar Delghuststraat 60  
9600 Ronse  
tel: 055/20 74 00 - fax: 055/20 87 82  
mail: info@hetlevenhelpen.be

### **7. Netwerk Palliatieve Zorg**

Waasland vzw  
Brugsken 27 B1  
9100 Sint-Niklaas  
tel: 03/776 29 97 - fax: 03/776 40 81  
mail: npzw@tijd.com

### **8. Netwerk Palliatieve Zorg**

Arr. Aalst – Regio Dendermonde  
Arr. Ninove vzw  
O.L.V.-Kerkplein 30  
9200 Dendermonde  
tel: 052/21 54 34 - fax: 052/21 55 60  
mail: palliatieve.zorg@skynet.be  
Sluisken 15  
9300 Aalst  
tel: 053/21 40 94 - fax: 053/70 53 50  
mail: palliatieve.thuiszorg.aalst@telenet.be

## **provincie Vlaams-Brabant**

### **9. Netwerk Palliatieve Zorg**

Brussel-Halle-Vilvoorde vzw  
Vander Vekenstraat 158  
1780 Wemmel  
tel: 02/456 82 07 - fax: 02/456 82 17  
mail: netwerk.palliatieve.zorg@skynet.be  
website: www.netwerk-omega.be

## **10. Palliatief Netwerk**

Arrondissement Leuven  
(PANAL vzw)  
Waversebaan 220  
3001 Heverlee  
tel: 016/23 91 01 - fax: 016/23 81 73  
mail: palliatief.netwerk@skynet.be

## **provincie Antwerpen**

### **11. Palliatief Netwerk**

Mechelen vzw  
Willem Rosierstraat 23  
2800 Mechelen  
tel: 015/41 33 31 - fax: 015/43 09 77  
website: [www.palliatief-netwerk-mechelen.be](http://www.palliatief-netwerk-mechelen.be)

### **12. Palliatieve Hulpverlening**

Antwerpen vzw (PHA)  
UA campus Drie Eiken  
Gebouw S 1e verdieping  
Universiteitsplein 1  
2610 Wilrijk  
tel: 03/820 25 31 - fax: 03/820 25 30  
mail: [pha@ua.ac.be](mailto:pha@ua.ac.be)  
website: [www.pha.be](http://www.pha.be)

### **13. Netwerk Palliatieve Zorg**

Noorderkempen vzw  
Bredabaan 743  
2990 Wuustwezel  
tel: 03/633 20 11 - fax: 03/633 20 05  
mail: [npzn@skynet.be](mailto:npzn@skynet.be)

### **14. Palliatief Netwerk**

Arrondissement Turnhout vzw  
Stationsstraat 60/62  
2300 Turnhout  
tel: 014/43 54 22 - fax: 014/43 65 53  
mail: [pnat@pnat.be](mailto:pnat@pnat.be)  
website: [www.pnat.be](http://www.pnat.be)

## **provincie Limburg**

### **15. Netwerk Palliatieve Zorg Limburg vzw**

Rodenbachstraat 29 bus 2  
3500 Hasselt  
tel: 011/81 94 72 - fax: 011/81 94 76  
mail: [info@npzl.be](mailto:info@npzl.be)  
website: [www.npzl.be](http://www.npzl.be)

## BRONNEN

- Boelen Paul, Huiskes C & Kienhorst I, Rouw en rouwbegeleiding, NIZW, Utrecht, 2000
- Bout J. van den & van der Veen E., Helpen bij rouw, Elsevier, De Tijdstroom, 1997
- Bout J. van den, Keijser J. en Boelen P.A., Behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw en verliesverwerking, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 1998
- Bout J. van den, Rouwsluiers, over verliesverwerking, De Tijdstroom, Utrecht, 1996
- De Keyser J. & Schut H., Individuele rouwbegeleiding, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten 1991
- Depoortere K. en Damsure K., Meestappen, pastoraal begeleiden in moeilijke levenssituaties, Halewijn, 2001
- Fiddelaers Jan, Fiddelaers-Jaspers Riet, , De meest gestelde vragen over kinderen en de dood, KPC, In de Wolken, Heeze, 1998
- Fiddelaers-Jaspers Riet., Afscheid voor altijd. Omgaan met verdriet en rouw in het primair onderwijs, KPC Schoolpers, Houten, 1996
- Fiddelaers-Jaspers Riet., Doodnormaal. Verdriet en rouw bij leerlingen, Educatieve Partners Nederland, Houten, 1996
- Fiddelaers-Jaspers Riet., Een klein verhaal van rouw. Betekenisvolle verliezen van jongeren, KPC, In de Wolken, Heeze, 2003
- Fiddelaers-Jaspers Riet., Jong verlies. Handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen, KPC/Kok, Kampen, 1998
- Fiddelaers-Jaspers Riet., Verhalen van rouw. De betekenis van steun op school voor jongeren met een verlieservaring, KPC, In de Wolken, Heeze, 2003
- Keirse Manu, Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener, Lannoo, Tielt, 1995
- Keirse Manu, Kinderen helpen bij verlies; een boek voor al wie van kinderen houdt, Lannoo, Tielt, 2002
- Keirse Manu, Vingerafdruk van verdriet, Lannoo, Tielt, 1999
- Stichting Philadelphia Zorg, Mogelijkheden voor ondersteuning van mensen met een verstandelijke handicap als de dood in hun leven komt, SGO, Hoevelaken, 2001
- Storms Werner, Dood zijn, hoelang duurt dat? Vragen van en voor kinderen over de dood, Clavis, Hasselt, 2000
- Vanden Abbeele Claire, Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen, Lannoo, Tielt, 2001
- Vzw Leefsleutels, Als de dood voor de dood op school, vzw Leefsleutels, 2002
- Werk en herinneringsboek, Naar een nieuwe horizon, KPC, In de Wolken, Heeze, 2002
- Worden J.W., Verdriet en rouw. Gids voor hulpverleners en therapeuten, Swets & Zeitlinger, Amsterdam, 1992
- Fiddelaers-Jaspers Riet, Wie ben ik zonder jou. Jong zijn en verder leven na een verlies, KPC, In de Wolken, Heeze, 2003
- Essen I. van, Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk, Sjaloom/Bakermat, 2001

Samengesteld door: Lucie Cannie, Philippe Helaers, Ria Mertens, Els Noels en Erik Verliefe.

Met dank aan iedereen die heeft meegeholpen aan de totstandkoming van deze brochure.

Verantwoordelijke uitgever





Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw

Vander Vekenstraat 158 - 1780 WEMMEL

**tel** 02 456 82 00 / **fax** 02 461 24 41

**e-mail** [fed.pal.zorg.vl@skynet.be](mailto:fed.pal.zorg.vl@skynet.be) / **website** [www.fedpalzorg.be](http://www.fedpalzorg.be)

**rekeningnummer** 436-2162119-48

Met de steun van:  
Kom op tegen Kanker, de campagne van de Vlaamse Liga tegen Kanker,  
en de Vlaamse Gemeenschap

