



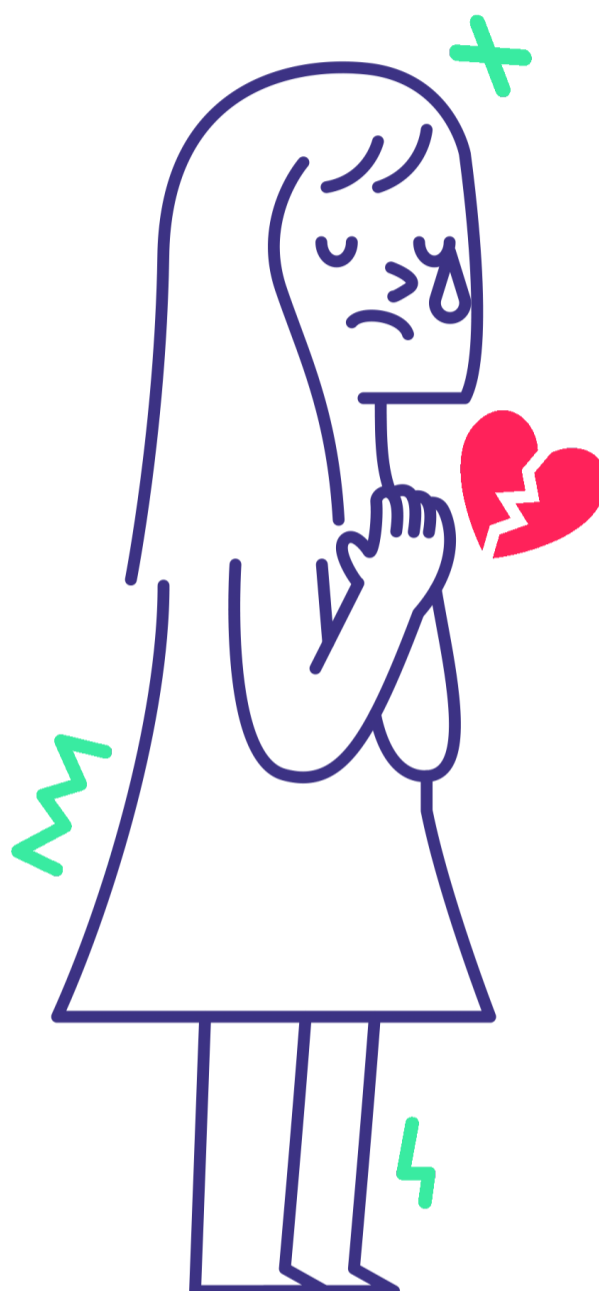
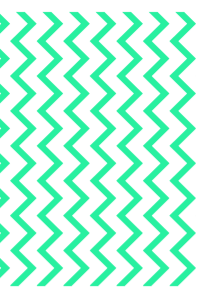
# OVER STOP

# TOOLKIT ROUW EN VERDRIET

OVER  
STOP

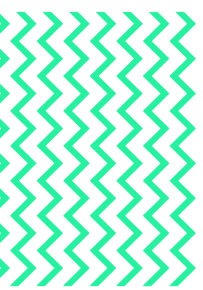


 Koning  
Boudewijnstichting  
*Samen werken aan een betere samenleving*



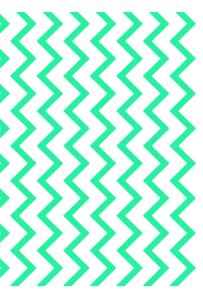
## **ALS JE IEMAND DICHTBIJ VERLIEST.**

Rouwen: een werkwoord waarvan je de betekenis pas leert kennen als je voor het eerst iemand verliest die veel voor jou betekende. Misschien wil je het liefst alles vanaf de zijlijn bekijken en tijd hebben om dit voor jezelf te verwerken? Met je verdriet kan je misschien wel terecht bij vrienden van wie je weet dat je ze kan vertrouwen? Toch blijf je onzeker en voel je heel veel dingen tegelijkertijd. Deze toolkit helpt je met je verdriet.



# INHOUD

<b>Wat is rouwen?</b>	<b>4</b>
<b>Zijn mijn gevoelens normaal?</b>	<b>6</b>
<b>Wat kan me helpen?</b>	<b>8</b>
<b>Hoe help ik een vriend die rouwt?</b>	<b>9</b>



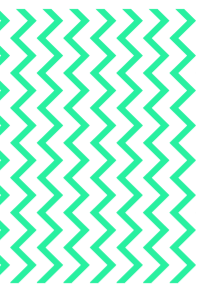
# WAT IS ROUWEN?

## IEDEREEN ROUWT ANDERS

Sommige mensen kunnen ingrijpende gebeurtenissen snel een plaatsje geven, terwijl anderen blijven zoeken naar antwoorden of manieren om ermee om te gaan. Nog anderen rouwen niet op het moment zelf en beginnen pas later hun verdriet te verwerken. De periodes van verdriet kunnen ook afwisselen met momenten dat het beter gaat.

Belangrijk is dat die verschillen worden gerespecteerd. Wanneer de ene er graag over praat, wil de andere er juist even niets over horen. Dat is allemaal normaal, maar zeker niet makkelijk om mee om te gaan. Het vergt veel energie om het verdriet te verwerken en tegelijkertijd nog eens rekening te houden met het verdriet van de anderen in je omgeving.

Probeer niet boos te worden of geïrriteerd te raken. Denk eraan dat jullie allemaal in hetzelfde schuitje zitten en dat er ooit een dag zal komen dat alles wat makkelijker zal worden.



## ROUWEN BESTAAT UIT VIER TAKEN DIE IEDEREEN DOORLOOPT

### TAAK 1: Het verlies onder ogen zien

Jezelf afschermen van de realiteit maakt verwerken alleen maar moeilijker. Vaak heb je nood aan duidelijke informatie over wat er is gebeurd en over de concrete omstandigheden. Durf daar ook naar te vragen.

### TAAK 2: De pijn van het verlies ervaren

Durf de pijn te laten binnenkomen. Anders komt die vaak later terug in de vorm van lichamelijke klachten (hoofdpijn, slapeloosheid) of afwijkend gedrag (plotse onverklaarbare agressie, verminderde schoolresultaten).

### TAAK 3: Leven zonder de overledene

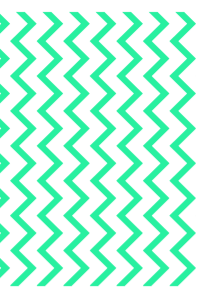
Het is niet altijd makkelijk om de draad weer op te pikken. Als iemand sterft, ga je soms de dode idealiseren. Als het rouwproces normaal verloopt, komt er stilaan weer een realistisch beeld met goede en slechte(re) kanten.

### TAAK 4: Opnieuw leren genieten

Sommigen denken de overledene 'oneer' aan te doen door te investeren in andere relaties. Of ze laten zich afschrikken door het feit dat ook die nieuwe relaties kunnen eindigen in afscheid en verdriet. Sommigen vinden het verlies zo pijnlijk dat ze zich nooit meer emotioneel willen binden. Deze vierde taak is vaak de moeilijkste.

## HET RESULTAAT VAN ZO'N ROUWPROCES IS NIET: VERGETEN

Iets van het verdriet gaat een heel verder leven mee. Maar weet dat je je wel opnieuw goed zal voelen. Je zal weer kunnen afrekenen met de problemen van alledag en wordt minder in beslag genomen door het verdriet..



## **ZIJN MIJN GEVOELENS NORMAAL?**

Iemand verliezen die je graag ziet, is heftig. Je ervaart een mix aan emoties en weet met jezelf geen blijf. Weet dat er geen 'perfect' rouwproces bestaat, enkel het 'juiste' voor jou als persoon.

**Dus hé, het is oké...**

### **... om de recente gebeurtenis niet te kunnen/willen geloven**

Het is een natuurlijke reactie om de realiteit te ontkennen. Dat is een natuurlijke vorm van zelfbescherming en de eerste fase in de rouwverwerking. Ontkenning zorgt ervoor dat we de werkelijkheid op ons eigen tempo kunnen binnenlaten. Dit mag geen blijvende toestand zijn.

### **... om niet te kunnen huilen**

Verdriet hebben kan zich o.a. uiten in huilen. Maar het is niet omdat je niet huilt, dat je minder of geen verdriet hebt. Ieder rouwt op zijn eigen manier. Misschien ben je nog op zoek naar manieren om je verdriet te uiten maar wil je, om anderen te sparen, niet wenen.

### **... om bang te zijn**

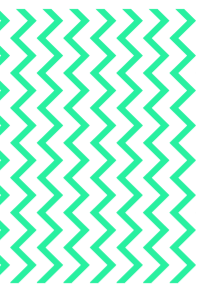
Waar je vroeger het misschien niet moeilijk had om alleen te zijn, kan je nu een intense angst voelen. Dat is normaal en wordt door heel wat nabestaanden ervaren. Laat dit ook weten aan je omgeving en vraag of iemand bij je kan zijn. Zoek wat hulpmiddelen om je af te leiden: zet muziek of tv op, lees een boek...

### **... om je schuldig te voelen**

'Had ik maar...', 'als hij/zij naar mij geluisterd had...' , 'enkele seconden later of vroeger...'. Je probeert verklaringen te zoeken voor wat er misging en neemt de schuld op jou. Schuld ervaren helpt wat er gebeurd is te relativieren. In feite beseft je wel dat je geen schuld hebt, maar je probeert op die manier je betrokkenheid te vergroten. Ga hierover in gesprek met mensen die de persoon gekend hebben.

### **... om je kwaad te voelen**

Boos zijn op de overledene is een normale reactie. Je voelt je immers in de steek gelaten door die persoon. Maar je boosheid geeft je tegelijk ook een schuldgevoel: je schaamt je omdat je kwaad bent op iemand die je heel graag ziet.



# OVER TOP

## Dus hé, het is oké...

### ... om plezier te maken

Veel nabestaanden vinden het moeilijk opnieuw te lachen en plezier te maken. Ze voelen zich schuldig. Overtuig jezelf dat rouwen meer is dan alleen maar huilen. En weet dat dit gevoel tijdelijk is en zal verminderen na verloop van tijd.

### ... om dingen te horen<sup>en</sup> zien die er niet zijn

Soms denk je gek te worden. Je hoort of ziet dingen die je je inbeeldt. Dat is normaal, ons lichaam en geest doen dingen met ons waar je niet altijd controle over hebt, zeker tijdens een rouwproces.

### ... om de plaats van overlijden te vermijden

Omdat het soms te confronterend is om langs de plaats van het overlijden te komen, vermijden heel wat nabestaanden die. Het vergt heel wat moed om deze confrontatie aan te gaan. Soms kan je niet anders, bijvoorbeeld wanneer het overlijden thuis gebeurd is. Laat je bijstaan om deze stap te zetten. Blijft het na enige tijd nog altijd moeilijk en maakt deze plaats deel uit van je dagelijkse leven, raadpleeg dan iemand voor hulp. Soms heb je gewoon een duwtje in de rug nodig. Dat is niet meer dan normaal.

## Dus hé, het is oké ...

### ... om futloos te zijn

### ... om doodmoe te zijn na een dag nietsdoen

### ... om doelbewust naar zijn/haar voicemail te luisteren, om zijn/haar stem nog eens te horen

### ... om perongeluk te bellen naar zijn/haar gsm

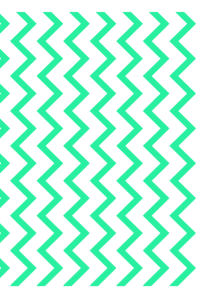
### ... om het glas te heffen om zijn/haar leven te vieren

### ... om last minute afspraken met vrienden af te zeggen omdat je je niet zo sterk/goed voelt.

### ... om geen zin te hebben om erover te praten

### ... om moeite te hebben om georganiseerd te blijven

### ... om te moeten huilen wanneer je het helemaal niet verwacht had



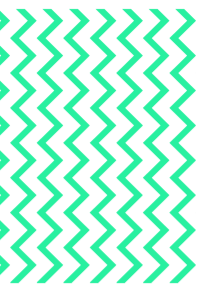
## **WAT KAN ME HELPEN?**

Probeer actief op zoek te gaan naar manieren om met rouw om te gaan. Er zullen momenten zijn dat dit lukt, maar er zullen ook andere momenten zijn waarbij je je eerder lusteloos of gelaten zal voelen.

- **Praten**
- **Schrijven**
- **Boeken lezen**
- **Muziek**
- **Film**
- **Lichaamsbeweging**
- **Creativiteit**
- **Boeken lezen**
- **Religie/geloof**
- **Iets tastbaars bijhouden**
- **Verdriet kanaliseren**
- **Hulp zoeken**
- **...**

Vind meer uitleg op [rouwkost.be](https://rouwkost.be)





# HOE HELP IK EEN VRIEND DIE ROUWT?

## Luister echt

Durf te vragen hoe het gaat en wees bereid om echt te luisteren naar het antwoord. Geef de ruimte om erop in te gaan en de kans om te zeggen dat het niet gaat. Na verloop van tijd wordt het voor je vriend vaak moeilijk om dat te zeggen. Hij kan het gevoel hebben dat de samenleving het overlijden al vergeten is. Dat wil niet zeggen dat er geen verdriet meer is.

## Durf praten over de overleden persoon

Het kan moeilijk zijn een gesprek aan te gaan met je vriend over de gebeurtenissen. Je wil hem of haar niet belasten met je vragen en vermijd het onderwerp liever. Denk ook niet dat de persoon er na een aantal weken of maanden niet meer over wil praten. Nabestaanden vinden het net heel fijn wanneer je praat over de overleden persoon. Dat wil niet zeggen dat ze er altijd over willen praten. Accepteer het wanneer hij er liever niet op ingaat.

## Probeer het niet 'op te lossen'

Soms ben je misschien geneigd om het verdriet van je vriend te proberen 'verhelpen'. Het liefst zou je een glimlach op zijn gezicht toveren. Accepteer het feit dat je zijn zorgen of verdriet niet kan laten verdwijnen en dat hij daar misschien ook nog niet klaar voor is. Een luisterend oor betekent meer dan je zelf denkt.

## Laat een berichtje na op moeilijke momenten

Er zullen altijd momenten zijn die moeilijker gaan dan andere. Dagen zoals de verjaardag van de overledene, de trouwdag, dagen waarop het gemis extra groot is. Probeer deze dagen niet te vermijden, laat een berichtje na of ga eens langs.

## Neem praktische zaken over

"Laat maar weten wanneer je iets nodig hebt." Een zin die enorm vaak gezegd wordt door de omgeving, een poging om de pijn te verzachten. Uiteindelijk is de kans klein dat je een telefoontje zal krijgen met een vraag voor hulp. Als je een handje wil toesteken, help dan met praktische zaken. Je hoeft niet altijd grootse dingen te doen om een blijvende indruk na te laten.



# OVER TOOP

Meer toolkits te vinden op:  
[overkop.be](https://overkop.be)

