

Het (plotseling) overlijden van een dierbare is een zeer ingrijpende gebeurtenis. Het voelt onwerkelijk en doet pijn. Na het verlies begint het rouwproces, dat verloopt voor iedereen anders en kost tijd. Met deze informatie proberen we u op weg te helpen bij het verwerken van uw verlies.

Rouw en verlies



Reacties op verlies

Bij het verlies van een dierbare verandert er veel in het leven van de mensen die achterblijven. Door de pijn en het verdriet kunnen lichamelijke en/of emotionele klachten ontstaan.

Mogelijke lichamelijke reacties

Slaapproblemen of juist hyperactiviteit. Verminderde eetlust of juist overdreven veel eten, spanningshoofdpijn en energieverlies.

Mogelijke emotionele reacties

Verdriet, eenzaamheid, angst, schuld- en schaamtegevoelens, machteloosheid, pessimisme, angstige dromen, maar ook opluchting of tevredenheid over de uiteindelijke gang van zaken rond het levenseinde.

Mogelijke cognitieve reacties

Concentratieverlies, verminderde zelfwaardering, verwarring, gespannenheid, dwangmatig denken, hopeloosheid, vragen naar de zin van het leven, idealisering of zelfmoordgedachten.

Vier rouwtaken

Er is geen bepaalde tijdsduur voor een rouwproces, dat is voor ieder mens verschillend. Over het algemeen zijn er vier rouwtaken in het rouwproces. Deze rouwtaken hebben geen vaste volgorde en u bent er telkens op een andere manier mee bezig. Het rouwproces is voltooid als de taken zijn vervuld.

De werkelijkheid onder ogen zien

Het duurt enige tijd voordat de verdoving en onwerkelijkheid van het verlies wegtrekt. Het verlangen naar de overledene kan zo intens zijn, dat u hem of haar meent te horen en te zien. Onderdeel van aanvaarding is het innerlijk weten dat hereniging niet meer mogelijk is. Dit kost tijd, zeker bij een onverwacht overlijden.

Aanpassen aan het leven zonder de overledene

Langzaam gaat het leven verder. U zoekt vervanging voor bepaalde functies en taken en u vindt een nieuw ritme in het dagelijks leven. Vanuit het ideaalbeeld dat van de overledene is ontstaan, komt geleidelijk het reële beeld weer terug.

De draad weer oppakken

De intense band met de overledene verandert en u leert opnieuw om van mensen en het leven te houden. Het gaat er niet om dat u de overledene loslaat, maar anders leert vasthouden: in de herinnering in plaats van in de werkelijkheid.

De pijn ervaren en aanvaarden

Iemand verliezen waar u van houdt, doet pijn. Als u niet meteen pijn voelt, komt de pijn op een later moment. Verdriet en pijn uiteten zich bij iedereen verschillend, in lichamelijke pijnen of klachten, huilbuien, agressie. Soms is er boosheid of zelfverwijt. De pijn ervaren, helpt u op weg naar aanpassing en acceptatie.

Verwerken
is niet
vergeten



Vraag hulp

Het (plotseling) overlijden van een dierbare is voor veel nabestaanden heel moeilijk te accepteren. Professionele ondersteuning is dan prettig. Aarzel niet om hulp te aanvaarden.

Maak een afspraak met uw huisarts:

- Als u somber blijft of depressief wordt.
- Als het langere tijd niet lukt om goed te eten en te slapen.
- Als u het gevoel heeft dat de verwerking van uw verlies niet goed gaat.
- Als u probeert om de pijn niet te voelen door bijvoorbeeld alcohol te drinken, medicijnen of drugs te gebruiken.

Informatie op internet

www.steunbijverlies.nl

De medewerkers van het Landelijk Steunpunt Verlies (LSV) zijn bekend met de zakelijke en emotionele kant van rouw. Zij kunnen nabestaanden doorverwijzen naar deskundigen.

www.netwerkpalliatievezorg.nl

Netwerk Palliatieve Zorg is een samenwerkingsverband van zorgaanbieders in een bepaalde regio. Het doel van elk netwerk is de zorg voor mensen in de laatste levensfase zo goed mogelijk te organiseren. Ieder netwerk wordt begeleid door een netwerkcoördinator.

www.netwerkpalliatievezorg.nl/rotterdam

Het Netwerk Palliatieve Zorg voor Rotterdam en omgeving.

Wij nodigen u uit om uw ervaringen met de intensive care met ons te delen. Het kan u helpen in uw verwerkingsproces. Neem contact op met de secretaresse voor een afspraak met een van de behandelend artsen en/of verpleegkundigen.

CONTACT

Secretaresse intensive care volwassenen: (010) 703 98 81
Secretaresse intensive care hartbewaking: (010) 703 98 86
of via e-mail: icv@erasmusmc.nl

