



Rouw

Rouw is een normale en gezonde reactie op verlies. Het laat je voelen dat je verbonden was en dat deze verbondenheid niet zonder pijn kan worden verbroken. Rouwen doen we niet alleen bij een verlies door overlijden maar ook bij een verlies door scheiding, verlies van werk, verlies van gezondheid of verlies van een ideaal.

Geen mens rouwt op dezelfde manier maar er zijn wel fases vast te stellen. Er zijn vijf verschillende rouwfases omschreven door psychiater Kubler-Ross. Hoewel zij deze rouwfases in een bepaalde volgorde heeft omschreven, heeft ze later erkend dat deze fases ook wisselend kunnen verlopen.

De fases zoals zij deze beschrijft zijn de volgende:

Fase 1:

Ontkenning:

Ongeloof!

De waarheid is te heftig, dus herkennen we deze geheel of gedeeltelijk. Het is een soort afweermechanisme van ons brein.

Fase 2:

Boosheid:

Besef dat het leven veranderd is.

Boosheid op het lot, artsen, de omgeving.....

Fase 3:

Het gevecht aangaan:

Een aanpassingsfase waarin iemand zichzelf doelen oplegt of hard gaat werken.

Fase 4:

Depressie:

Gevolg van gevoel van machteloosheid. Er is niks wat je kunt doen aan het gebeurde.

Fase 5:

Fase waarin iemand weer probeert **richting** te **geven** aan zijn leven.

Een visie van wat meer recente datum is beschreven door Johan Maes (sociaal agoog en rouwbegeleider) en Evamaria Jansen (psychotherapeute en rouw- en relatietherapeute). Zij erkennen de fasen die Kubler-Ros heeft onderscheiden, weliswaar in willekeurige volgorde. Daarop voortbouwend ontwikkelden zij een nieuw rouwmodel:

Het DNA van rouw: **De drie V's**

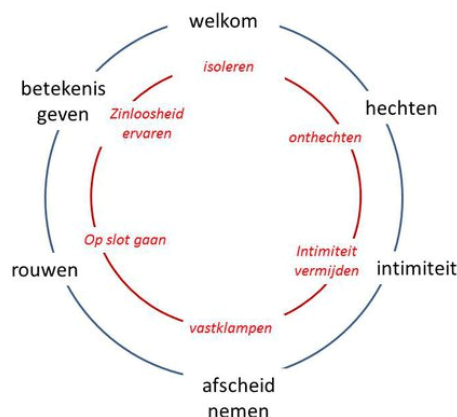
1. De dimensie van de betekenisvolle relatie of de **Verbinding** (de pijn van de afwezigheid)
2. De dimensie van het **Verlies** (scheidingspijn)
3. De dimensie van het leven dat **Verder gaat** (de pijn van de ontwrichting)

Rouw houdt nooit op maar ontvouwt en ontwikkelt zich in de loop van ons leven en maakt deel uit van wie we zijn. We hebben het recht om te rouwen op onze eigen manier, bewegend tussen kwetsbaarheid en kracht. Zelfs als je de pijn van een ingrijpend verlies levenslang met je meedraagt, hoeft dit geenszins in te houden dat je minder gezond en minder veerkrachtig bent.

Boekentips:

- Over rouw, de zin van de vijf stadia van rouwverwerking door E. Kubler-Ross
- Ze zeggen dat het overgaat door Johan Maes en Evamaria Jansen
- Met mijn ziel onder de arm door R. Fiddelaers

In het laatste boek beschrijft Fiddelaers de beweging rondom rouw en de gevolgen van niet beleefde rouw. Zij beschrijft de verschillende stappen aan de hand van de verliescirkel met aandacht voor de blokkades in het doorlopen van de cirkel. Deze blokkades zijn terug te voeren naar eerdere ervaringen met thema's als hechting, intimiteit, afscheid en zingeving. Hieronder vind je de verliescirkel met in de binnenste cirkel de blokkades die kunnen ontstaan.



Oefeningen met ademen, aarden en lichaamsgerichte oefeningen kunnen ondersteunend zijn in alle fases van rouw.

Tips:

Inrichten van een herinneringsplek/altaartje

In geval van overlijden kun je een mooie herinneringsplek in- of buiten je huis inrichten, helemaal naar je eigen inzicht.

Troostpagina

Verdriet laten stromen kan een vorm van troost zijn. Een andere vorm is om een aantal activiteiten op te schrijven die in het verleden troost hebben gegeven. Dat kunnen ook kleine dagelijkse dingen zijn als een warm bad, muziek, geuren of mensen om je heen. Op momenten van verdriet helpen ze herinneren aan welke mogelijkheden er zijn. In onze sessies kunnen we hier samen over praten om er voor jou een lijst van zinvolle ondersteuningstips voor te maken.

Dagboekje of herinneringsboekje

Je kunt een herinneringsboekje maken met allerlei mooie, bijzondere herinneringen van de overledene. Dit kan in woorden, foto's, sfeerbeelden, tekeningen, geschreven tekst enz. Er bestaan herinneringsboekjes maar je kunt er zelf ook één maken.

Waardevolle herinnering

Het kan heel waardevol zijn om te kijken naar wat de band is die je hebt gehad. Wat kenmerkte deze band. Wat heb je van deze geliefde mogen leren en wat heeft hij/zij van jou mogen leren? Wat draag jij mee in je hart van deze persoon?

Iedereen gaat door zijn/haar eigen proces van rouw. Tijdens de sessies in mijn praktijk ga ik met je op zoek naar hoe je vorm kunt gaan geven aan een voor jou eigen manier van omgaan met je verdriet. Samen onderzoeken we hoe je weer perspectief aan je leven kunt gaan geven, in samengaan met het gemis dat je ervaart.