



EERSTELIJSZONE
BALDEMORE



VORMING & ONTMOETING

(H)erken je mijn verlies?

TOEGANKELIJKHEID

KWETSBAARHEID

SAMEN

RESPECTVOL BETROUWBAAR
1 PLUS 1 IS MEER DAN 2
TOEGANKELIJK DESKUNDIG

COMMUNICATIE

NETWERK

EERSTELIJNSZONE BALDEMORE
ONDERSTEUNT DE GEZONDHEID EN
HET WELZIJN VAN ALLE MENSEN



PZU
CENTRAAL

KWALITEIT





mijn
GEDACHT...

info@elzaldemore.be



1



2

- Wat is rouw?
- Hoe verloopt een rouwproces?
- Wat kan helpen?



3



Rouw is het **persoonlijk** antwoord dat iemand geeft op het verlies van **iets of iemand** waarmee een **betekenisvolle** relatie bestaat.

Voorbeelden:

- Overlijden
- Echtscheiding
- Vriendschapsverlies
- Verlies van een job
- Verlies van gezondheid
- Verlies van vaardigheden, leven met een beperking
- Migratie
- ...

Je kan ook rouwen om **iets wat niet is** of niet meer kan komen!

4



Trudy heeft al jaren last van ernstige geheugenproblemen. Een tijd geleden werd er bij haar dementie vastgesteld. Omdat alleen wonen moeilijker werd, is Trudy in een woonzorgcentrum gaan wonen en heeft haar dochter (Suzanne) haar huis verkocht. Suzanne heeft altijd een goede band met haar moeder gehad en kwam thuis vaak over de vloer. Ze vond het dan ook moeilijk om het ouderlijk huis te verkopen, maar het ging niet anders. De laatste tijd ziet Suzanne haar moeder steeds verder achteruitgaan. Doorheen de tijd heeft ze wel enigszins wat geaccepteerd dat moeder niet meer zal 'genezen', maar nu deze haar soms ook niet meer lijkt te herkennen doet haar dit veel verdriet. Suzanne weet dat ze haar moeder ooit zal moeten afgeven, maar ook nu ze nog bij haar kan zijn ervaart ze reeds veel verdriet. Ze vindt het moeilijk dat het contact met moeder steeds meer vermindert en denkt soms na over hoe het zou zijn als moeder er niet meer is.



5

Twee jaar geleden kondigde Frédéric zijn vrouw de echtscheiding aan: ze had iemand anders ontmoet waar ze haar leven mee wou delen. Voor Frédéric kwam deze boodschap erg onverwacht. Nu, 2 jaar later, kan hij nog steeds moeilijk vatten wat er intussen al allemaal veranderd is voor hem: hij verloor niet enkel zijn vrouw (zijn steun en toeverlaat), maar ook zijn kinderen die hij nu minder ziet, hun huis dat hij niet kan blijven betalen, zijn vertrouwde omgeving die hij achterliet vanuit het idee terug helemaal opnieuw te beginnen. Wat er voor Frédéric nog eens extra op inlakte was het verlies van een aantal vrienden die sinds de echtscheiding de keuze maakten om enkel nog met zijn (ex-)vrouw contact te hebben.



6



We verliezen meer dan we denken

Ernstige ziekte verlies van gezondheid en vaardigheden, zelfstandigheid, identiteit en rol in het leven, gevoel van waardigheid, toekomstperspectief, sociale contacten, werk,... Ook voor omgeving: verlies van toekomstperspectief, de persoon zoals je hem/haar kende, verandering van de relatie, sociale contacten (mantelzorg), communicatie,...	Ouderdom verlies van gezondheid en vaardigheden, identiteit (rollen), contact (gesprekken nog moeilijk kunnen volgen), huis (bij WZC), leeftijdsgenoten,...
Overlijden verlies van de persoon, steun en toeverlaat, toekomstperspectief, huis en financiële status (partner), sommige sociale contacten, geloof in een rechtvaardige wereld,...	Jobverlies (ontslag, pensioen, faillissement) verlies van vertrouwde werkplek, collega's, identiteit, zelfvertrouwen, zinvolle rol in de maatschappij, financiële status, vaste routine,...

7

Verbroken vriendschap verlies van een steunpilaar, vertrouwen in de ander, gezamenlijke uitstapjes, gezamenlijke vrienden,...	Echtscheiding verlies van dromen en toekomstbeeld, gezamenlijke projecten bv. een eigen zaak (verlies van werk), financiële status, huis, kinderen, vrienden, zelfvertrouwen,...
Leven met een beperking verlies van gezondheid en vaardigheden, toekomstplannen, identiteit,... Ook voor ouders: verlies van dromen, toekomstplannen, verwachtingen in het leven,...	Migratie verlies van familie en vrienden, huis en andere bezittingen, tradities en cultuur, verlies van gevoel ergens thuis te horen, verlies van status,...
Verlies van een huisdier verlies van een trouwe metgezel, steun en toeverlaat, leven in huis,...	

8

Levend verlies

? Leven met een beperking, het hebben van een psychiatrische aandoening, achteruitgang bij ouderdom, echtscheiding, vermissing,...

de bron van het verlies blijft aanwezig, steeds nieuwe confrontaties

- intensiteit van rouw kan toenemen
- sociale steun kan wegvallen
- omgeving is het gewend dat men zich aanpast, alsof het vanzelf gaat



9

De impact van rouw

Rouw raakt ons op alle vlakken van wie we zijn

- Gevoelens
- Gedachten
- Gedrag
- Lichamelijke reacties
- Sociaal – relationeel
- Zingeving – levensvragen – geloof

10

Gevoelens



Eenzaamheid
Verdriet
Vragen naar de zin
Ongeloof
Schuld- en schaamtegevoel
Machteloosheid

Angst, onzekerheid
 Boosheid, woede, jaloerie
 Depressieve gevoelens
 – wanhoop
 – lager zelfwaardegevoel
 – neerslachtigheid
 Verwarring

11

Ook positieve gevoelens mogelijk!

- Dankbaarheid
- Liefde
- Opluchting
- Vertrouwen
- Trots
- Vrijheid
- Kracht
- ...



12



Gedachten

- Ontkenning
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Opkomende beelden
- Zelfverwijt
- Piekeren
- ...

13



Gedrag

- Zoekgedrag
- Vermijdingsgedrag
- Vluchtgedrag
- Nergens toe komen
- Vasthouden/idealiseren
- ...

14

Lichamelijke reacties

Spanning in de keel, dichtgeknepen keel, verstikkende adernood	Vermoeidheid, uitputting, weinig energie
Hol gevoel in de buik, veranderde eetlust, buikpijn, misselijkheid, verlies van lichaamsgewicht	In- of doorslaapproblemen, nachtmerries
Verlies van spierkracht, toegenomen spierspanning, spierpijn, bibberen en trillen	Verminderde weerstand
Concentratieproblemen, vergeetachtigheid, chaos in je hoofd, desoriëntatie in tijd en ruimte	

15



16

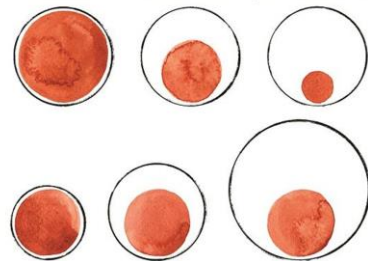


Enkele achterhaalde rouwmythes

- Tijd heelt alle wonden, 'je went er aan'
- Rouw duurt ongeveer 1 à 2 jaar en is dan verwerkt
- Je moet erover spreken

17

We denken vaak dat rouw met de tijd kleiner wordt...



... maar het is eigenlijk het leven dat eromheen groeit.

bron: verlieskunst.nl

18



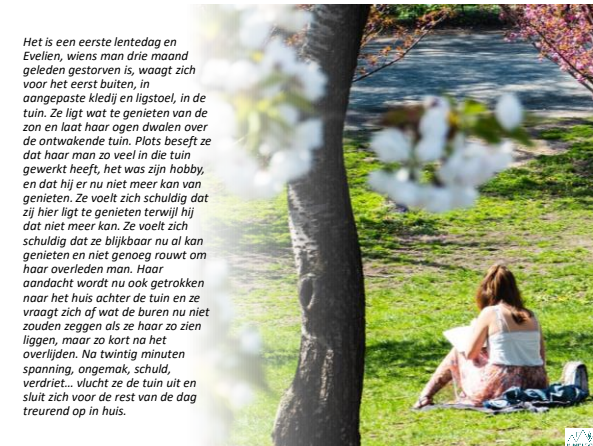
19

Factoren die rouw beïnvloeden

1. Betekenis van diegene/datgene je verloren bent
2. Omstandigheden van het verlies
3. Wat je vroeger al meegemaakt hebt
4. Hoe jij bent als persoon
5. Hoe je door anderen omringd wordt
6. Gelijktijdige stressoren
7. Het beeld dat jij en anderen hebben over hoe een rouwproces 'zou moeten lopen'



20

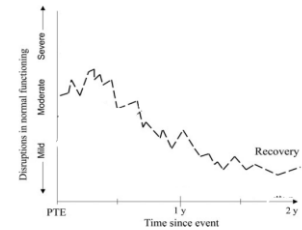


21

Rouwmodellen

Vroegere verwerkingsmodellen:

idee dat een normaal rouwproces bestaat uit fasen die iedereen moet doorlopen



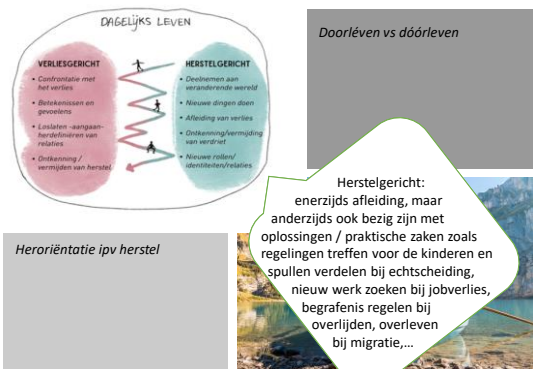
22



Huidige rouwmodellen:

Rouwen vraagt om een **aanpassing** aan een realiteit die veranderd is (zowel in jouw omgeving als in jezelf). Het doel is dat je het verlies op termijn kan **integreren** in je levensverhaal.

23



24

Rouwstijlen



Intuitieve rouwstijl

Verliesgericht

Praten, sociale steun zoeken, confrontatie met het verlies aangaan

Gevaar: overspoelende rouw



Instrumentele rouwstijl

Herstelgericht

Werken, afleiding zoeken, oplossingen zoeken, proberen 'verder te leven'

Gevaar: verdrongen rouw, 'vluchten'

De ene rouwstijl is niet beter dan de andere, vooral **afwisseling is belangrijk !!**



WAT KAN HELPEN?

25

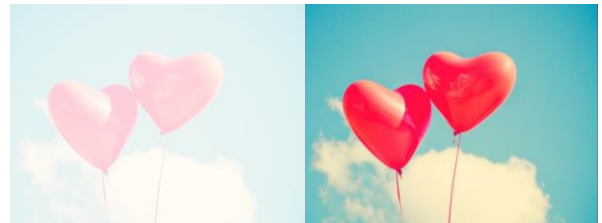
26



Wat helpt niet?

- Goedbedoeld advies geven
- "Ik begrijp het"
- Over eigen ervaringen vertellen
- Te snel vooruit willen gaan
- Blijven piekeren, passief blijven hopen dat het goed komt ('er in blijven hangen')

27

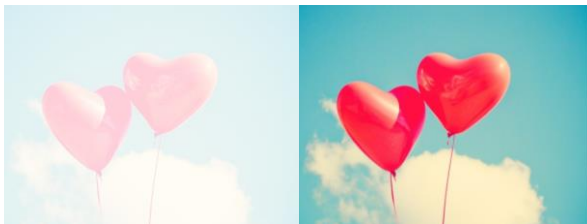


Wat helpt wel?

Algemeen

- Alleen zijn, of net gezelschap opzoeken
- Nabijheid – begrip – een luisterend oor
- Een verzetje
- Concrete praktische hulp
- Tijd krijgen om de eigen weg te zoeken in het rouwproces
- Niet vergelijken met anderen
- Muziek

28

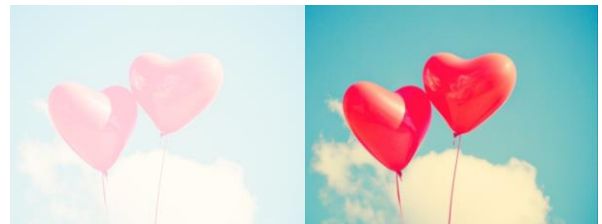


Wat helpt wel?

Bij overlijden

- Een voorwerp van de overledene bij je hebben
- Hem of haar 'levend houden': erover praten, herinneringen delen
- Met de overledene praten
- Eens doen wat hij/zij graag deed (hobby, uitstap, eten, muziek, tv-programma)

29



Wat helpt wel?

Bij andere vormen van verlies

- Jezelf informeren: meer inzicht, leerkansen,...
- Onderzoek: waar heb je invloed op en waar moet je je bij neerleggen?
- Toon je rouw aan je omgeving
- Laat hulp van anderen toe, laat je omringen
- Wissel af tussen verliesgericht en herstelgericht rouwen
- Bedenk een overgangsrutueel
- Focus op wat wél nog kan
- Neem de tijd die je nodig hebt

30

Zelfzorg is belangrijk!



31

"Ze zeggen dat het overgaat."

(5)



32

MEER INFO?



PALLIATIEF NETWERK

ARRONDISSEMENT TURNHOUT VZW



PNAT vzw
 Stationstraat 60-62
 2300 Turnhout
 014 43 54 22
 pnat@pnat.be
www.pnat.be
 PNAT



33



Bedankt iedereen!

Geniet nog van een hapje en een drankje!

Infostanden:



(H)erken je mijn verlies?