

Uw partner is overleden. Of uw kind. Of een goede vriend...

Als er iemand overlijdt, voelen en denken mensen verschillende dingen. Sommige mensen zijn verdrietig. Anderen zijn boos. Of opgelucht dat het voorbij is. Niet iedereen voelt hetzelfde en rouwt hetzelfde. Er zijn dan ook geen goede of foute gevoelens. Iedereen verwerkt een verlies op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. In deze folder staat wat verschillende mensen voelen als er iemand is overleden. Ook leest u wat u met uw gevoelens kunt doen.

Wat voelen mensen?

Mensen voelen verschillende dingen als er net iemand is overleden. En soms voelt u op dezelfde dag verschillende dingen.

- **U kunt het niet geloven**

U kunt het gewoon niet geloven dat hij of zij er niet meer is. U was altijd bij elkaar. En nu opeens niet meer. Veel mensen hebben dit gevoel als iemand net is overleden. Ze kunnen het niet geloven. En meestal beseffen ze pas na een tijdje, dat het echt zo is.

- **U bent erg verdrietig**

Mensen zijn op verschillende manieren verdrietig. Sommige mensen worden stil. Anderen worden somber. En weer anderen kunnen bijna niets meer. Alles lijkt wel een groot probleem. U vraagt zich misschien af hoe lang het verdriet duurt. Maar dat weet niemand. Soms duurt het maanden. Soms jaren.

Uw kind was 9 en u bent verschrikkelijk verdrietig

Uw kind is maar 9 geworden. En nu is hij of zij er niet meer. Onbegrijpelijk. Oneerlijk.

U bent verschrikkelijk verdrietig en woedend tegelijk. En u weet niet wat u moet doen.

- **U bent boos**

Veel mensen zijn boos. Boos dat hun partner of hun kind overleden is. Want ze vinden het zo oneerlijk. Soms zijn mensen boos, omdat ze vinden dat hun partner hen in de steek gelaten

heeft. En soms zijn ze daarna boos op zichzelf, omdat ze dit denken. Soms zijn mensen ook boos op zichzelf, omdat ze dingen hebben gezegd of gedaan. Of omdat ze dingen juist niet hebben gezegd of gedaan. En er zijn ook mensen die gewoon boos zijn op alles en iedereen.

Uw partner was 42 en u bent eigenlijk opgelucht

Uw partner is 42 geworden. Twee jaar geleden kreeg hij kanker. Het laatste jaar heeft u hem verzorgd. Het was verschrikkelijk. Voor hem, want hij had veel pijn. En ook voor u, want het was moeilijk. Nu is hij overleden en heeft u verdriet. Maar u bent ook opgelucht. Een raar gevoel.

- **U bent opgelucht**

Soms zijn mensen opgelucht omdat hun partner is overleden. Als uw partner lang ziek is geweest en veel pijn heeft gehad, kunt u opgelucht zijn dat het voorbij is. Soms zijn mensen ook opgelucht omdat ze een slechte relatie hadden. Uw familie en vrienden kunnen het raar vinden dat u een opgelucht gevoel heeft. En misschien vindt u dat zelf ook raar.

- **U voelt zich schuldig**

Soms voelen mensen zich schuldig. Omdat ze dingen hebben gedaan of gezegd. Of juist niet hebben gedaan of gezegd. Soms voelen mensen zich ook schuldig als het na een tijdje weer beter met ze gaat. Dat ze niet meer de hele tijd aan hun overleden partner denken. Of dat ze soms weer plezier in het leven krijgen.

- **U voelt zich eenzaam en alleen**

Soms zijn mensen lang bij elkaar geweest. En dan voelen ze zich alleen als hun partner overlijdt. En soms ook eenzaam. Sommige mensen missen hun partner of hun kind zo, dat ze bijna gek worden. Soms lijkt het zelfs alsof u hem of haar op straat ziet lopen. Of thuis hoort komen. Ook al weet u dat dat niet kan.

Uw partner was 78 en u mist haar zo

U was 49 jaar gelukkig getrouwd. U deed alles samen en genoot met elkaar van het leven, de kinderen en de kleinkinderen. En nu is ze er niet meer en mist u haar verschrikkelijk. Hoe moet u verder?

Wat kunt u doen?

U voelt en denkt van alles nadat uw partner of uw kind is overleden. Soms weet u niet wat u daarmee moet. Hieronder staat een aantal tips.

- **Neem uw gevoelens serieus**

Sommige mensen voelen zich slecht over de gevoelens die ze hebben. Of schamen zich voor hun gedachten. Dat is niet nodig. U voelt wat u voelt. En u denkt wat u denkt. Het beste kunt u uw gevoelens en gedachten serieus nemen. U kunt ze ook onderzoeken. Zijn uw gevoelens in alle gevallen terecht? Is dit wat u wilt en wat past bij het rouwen om degene die u verloren heeft? Welke vragen roept dit verlies op? En wie en wat heeft u nodig om daarop antwoorden te vinden?

- **Geef uzelf genoeg tijd**

Geef uzelf genoeg tijd. Kortgeleden is uw partner of uw kind overleden. Dan is het logisch dat u denkt wat u denkt en voelt wat u voelt. Geef uw gedachten en uw gevoelens de tijd, ook al doen ze pijn. U heeft tijd nodig om een nieuw evenwicht te vinden. De een heeft daar meer tijd voor nodig dan de ander.

- **Herinneringen kunnen helpen**

U bent een hele tijd bij elkaar geweest. U heeft misschien veel herinneringen. Of foto's of spullen van uw partner of kind. Bedenk wat u hiermee wilt doen. Dat kan u helpen. Ook kunt u deelnemen aan herdenkingsbijeenkomsten.

- **Zorg goed voor uzelf**

U voelt en denkt van alles en daar wordt u misschien erg moe van. Dat is logisch. Rouwen is ook een lichamenlijk proces en kost veel energie. Zorg daarom dat u goed slaapt en eet. Probeer ook weer dingen te doen die u leuk vindt. Bijvoorbeeld afspreken met vrienden. Wandelen. Winkelen. Iets wat u leuk vindt en waar u zich goed bij voelt.

- **Praat met anderen**

Soms valt het niet mee om over uw gevoelens of uw gedachten te praten. En misschien heeft u daar helemaal geen zin in. Toch kan het goed zijn om met anderen te praten. Voor veel mensen helpt dat. Zoek daarvoor iemand uit die u vertrouwt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of huisarts. Soms lijkt het alsof anderen niet met u willen praten. Dat kan komen omdat zij het moeilijk vinden met u te praten over uw partner, uw kind of uw vriend. Dan kan het juist goed zijn als u erover begint.

- **Maak een afspraak met uw huisarts als dat nodig is**

Wordt u ziek van verdriet? Kunt u slecht slapen of eten? Of heeft u een ander probleem? Maak dan een afspraak met uw huisarts. Hij kan u verder helpen.

Soms komt het voor dat uw familie of vrienden het niet met u eens zijn. Het gebeurt zelfs dat zij vinden dat u op de 'verkeerde' manier bezig bent. Dit kan komen, doordat ieder een eigen relatie heeft gehad met de overledene. Daardoor nemen mensen op hun eigen manier afscheid van iemand. Dit kan wel moeilijk zijn voor u. Ook dan kan het goed zijn een afspraak met uw huisarts te maken. Hij kan uw verhaal aanhoren en u verder helpen.

Colofon

Dit is een uitgave van Agora in samenwerking met het Forum Patiëntencommunicatie Palliatieve Zorg, mei 2014.

De tekst is gebaseerd op de folder 'Een dierbare verliezen' van het IKNL. Kijk voor meer informatie op www.ongeneeslijk.nl.

© 2014, Deze folder is alleen digitaal beschikbaar. U bent van harte uitgenodigd om deze folder te vermenigvuldigen. Zowel verspreiding als overname van tekst moet gebeuren onder vermelding van de bron.