



© Arne Reynaert

# ALS IEMAND ER PLOTS NIET MEER IS



# INHOUD

<b>01</b>	Inleiding	4
<b>02</b>	Plots verandert de wereld die u kende	5
<b>03</b>	Lichamelijke reacties	6
<b>04</b>	Gevoelens en emoties	7
<b>05</b>	Praktisch	13

# 01 INLEIDING

Uw familielid, vriend of kennis is onlangs overleden na een opname in het UZ Gent. Het team wil hierbij haar deelneming betuigen en wenst u en uw familie veel sterkte toe in deze moeilijke periode.

Een plots verlies gaat vaak gepaard met heel wat emoties, lichamelijke reacties en vragen. Tegelijk moeten heel wat praktische zaken geregeld worden. We hopen u met onderstaande informatie enigszins te kunnen ondersteunen.

Misschien wil u over uw verlies praten. Soms helpt het om contact te hebben met iemand die iets gelijkaardigs meemaakte. Of misschien bent u eerder op zoek naar professionele hulp. In de brochure 'Zoekt u hulp?' vindt u een overzicht van diensten en lotgenoten- of zelfhulpgroepen die ondersteuning kunnen bieden bij rouw. Laat u niet ontmoedigen als het niet meteen 'klikt': aarzel dan niet om uw twijfels te bespreken.

## 02 PLOTS VERANDERT DE WERELD DIE U KENDE

Een schokkende gebeurtenis, zoals een plots overlijden, is vaak heel ingrijpend en roept gevoelens op die een grote impact kunnen hebben op het welzijn van de nabestaanden:

- ▲ een gevoel van onveiligheid: u verliest uw houvast.
- ▲ onbekende en onduidelijke gevoelens: er gebeurt veel tegelijk en alles gaat heel snel.
- ▲ er gebeurt iets wat u zich niet of moeilijk kunt voorstellen.
- ▲ u voelt zich machteloos bij wat er gebeurt: u hebt het gevoel geen controle over de situatie te hebben.

Meestal is ons leven relatief voorspelbaar, veilig en zinvol. Door wat u nu meemaakt, lijkt alles mischien plots onvoorspelbaar, onveilig, zinloos, irrationeel en onrechtvaardig. Een emotioneel schokkende gebeurtenis is zo ongewoon dat het normaal is dat u het gevoel hebt dit emotioneel nauwelijks aan te kunnen.

Een onverwachte emotioneel schokkende ervaring kan de eerste momenten een wirwar aan gevoelens teweegbrengen. We weten ook dat de impact ervan enkele dagen tot maanden kan aanhouden. De veranderingen die u bij uzelf opmerkt of die mensen in uw omgeving bij u opmerken, zijn meestal normale reacties op een erg uitzonderlijke, abnormale gebeurtenis. Er is tijd nodig om die ervaring te verwerken.

Hieronder leest u welke reacties en gevoelens u kunt ervaren na een plots overlijden. Veel van die reacties zijn normaal. Als u echter het gevoel hebt dat u niet meer kunt functioneren, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw huisarts. U kunt ook altijd en van onze teamleden aanspreken.

We geven hieronder ook enkele tips om met het verlies om te gaan.

Gedachten en emoties zijn sterk individueel afhankelijk. Ze laten zich niet gemakkelijk strikt in fases opdelen. Mogelijk komt u niet in aanraking met bepaalde vragen of gevoelens die hier beschreven worden. Er bestaan immers verschillen in persoonlijkheid, traditie, geslacht, cultuur, religie, enz., die een invloed hebben op de manier waarop u omgaat met verlies na een schokkende gebeurtenis. Niet iedereen reageert dus op dezelfde manier.

## 03 LICHAAMELIJKE REACTIES

Enkele veel voorkomende lichaamsreacties:

- ▲ Snellere hartslag
- ▲ Krop in de keel
- ▲ Braakneigingen
- ▲ Misselijkheid
- ▲ Verminderde eetlust
- ▲ Vaker naar het toilet moeten
- ▲ Tintelende benen
- ▲ Hoofdpijn
- ▲ Concentratieproblemen
- ▲ Vermoeidheid
- ▲ Slaapproblemen
- ▲ ...

Als u lichamelijke klachten hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw huisarts. Hij kan samen met u uw vragen overlopen, bekijken of bepaalde verplichte activiteiten haalbaar zijn...

Het kan gebeuren dat u nu minder de tijd neemt om te eten, te drinken, te rusten en te slapen. Probeer ondanks de moeilijke omstandigheden goed voor uzelf te zorgen.

## 04 GEVOELENS EN EMOTIES

In wat volgt beschrijven we enkele emoties die vaak voorkomen na een schokkende gebeurtenis. Uw eigen ervaringen kunnen uiteraard verschillen van wat hier beschreven staat.

### Verdriet

Het plotse gemis brengt intense emotionele pijn met zich mee. Dit kan zich uiten op heel verschillende manieren:

- ▲ Ontevredenheid omdat u geen afscheid kon nemen.
- ▲ Gemis van het contact.
- ▲ Het gevoel hebben nog van alles te willen vertellen.
- ▲ Denken aan wat u zou zeggen of doen mocht hij of zij nog leven.
- ▲ Hem/haar nog dicht bij u voelen.
- ▲ Herinneringen ophalen.
- ▲ Tijd nodig hebben om het verlies te laten doordringen.
- ▲ Het moment van overlijden herbeleven.
- ▲ Intens verlangen naar de overledene.
- ▲ ...

Sommige gevoelens komen nu misschien heel erg vreemd over. Het is normaal dat u dat ervaart.

Vertrouwde zaken (zoals bijvoorbeeld het geluid van de achterdeur die dichtslaat, voetstappen op de trap, een typische geur) doen u misschien even denken dat uw dierbare er nog is. Het is alsof u hem of haar hoort, ruikt, in een menigte herkent. Ook dat is heel normaal.

Omgaan met het overlijden van een dierbare vraagt veel energie. Op bepaalde momenten wil u het gevoel misschien wegduwen, op andere momenten is het gemis sterk aanwezig. Laat deze gevoelens van verdriet gerust bestaan en probeer op uzelf te vertrouwen. Over en weer geslingerd worden tussen verdriet en de wil om het verdriet weg te duwen is normaal en zelfs gezond.

Iedereen heeft zijn eigen tijd en tempo om te rouwen. Probeer u daarom niet te veel vast te pinnen op clichés en raadgevingen over 'de normale' duurtijd van verdriet. Er bestaan hier geen richtlijnen voor. Laat u omringen door familie, vrienden, burens... Probeer toe te laten dat zij u steunen op verschillende vlakken. Het kan heus een verschil maken als iemand u helpt bij enkele praktische zaken. Soms zoeken mensen naar de beste manier om u te steunen. U kunt hun helpen door zelf aan te geven wat u nodig hebt.

Vaak zijn mensen uit uw omgeving ook geraakt door het verlies. Geef hen de kans om een laatste groet te brengen en laat hen voor zichzelf beslissen of ze dit al dan niet willen doen.

Het kan ook helpen om uw gedachten en gevoelens over het verlies neer te schrijven.

---

## Ontkenning

Het kan moeilijk zijn om te aanvaarden wat er gebeurd is en om met de ontstane leegte om te gaan. Misschien kunt u of wilt u niet geloven dat het afscheid definitief is.

U ervaart nog steeds de aanwezigheid van uw dierbare in huis. Toch confronteren dagelijkse dingen en situaties u met de realiteit en de onomkeerbaarheid. Dit kan zich uiten via:

- ▲ Een gevoel van ongeloof over het overlijden.
- ▲ Het verlies niet willen en kunnen vatten op dit moment: uw eigen oren en ogen niet geloven.
- ▲ Het gevoel hebben dat het niet waar is wat men u vertelde.
- ▲ De herinneringen uit de weg gaan.
- ▲ Het verdriet, de pijn van het overlijden proberen te vermijden.
- ▲ Het gevoel hebben niet wakker te worden uit een nachtmerrie.
- ▲ ...

Het vraagt tijd om volledig te beseffen dat iemand er niet meer is. Volg zoveel mogelijk uw eigen ritme. Het is normaal dat u heen en weer geslingerd wordt tussen emoties. Er kunnen momenten zijn dat u het gemis heel sterk ervaart. En op andere momenten kunt u dan weer denken dat u uw dierbare terug zal zien.

Bepaalde rituelen en gewoontes kunnen u helpen om een nieuw levensevenwicht te vinden. Zo blijft bij sommige mensen bijvoorbeeld de jas van de overledene uit goede gewoonte aan de kapstok hangen.

---

## Schuldgevoelens

Schuldgevoelens komen vaak voor na een plots verlies. Schuldgevoelens zijn menselijke reacties op een overspoelende situatie waarin u zich machteloos voelt. Ze kunnen zich op verschillende manieren uiten:

- ▲ Het gevoel hebben dat een aantal zaken niet zijn afgerond.
- ▲ Piekeren als gevolg van de leegte die de overledene achterlaat.
- ▲ Geen zin meer hebben om te lachen of om u te amuseren.



- ▲ Schuldgevoel als u toch plezier hebt.
- ▲ Gedachten en vragen die door uw hoofd flitsen:
  - Had ik dat maar niet gedaan of juist wel gedaan.
  - Was ik maar thuis geweest.
  - Hadden we maar dit of dat.
  - Had ik dat maar opgemerkt.
  - Wat als ik dat had aangeraden?
  - Had ik dat maar niet gezegd.
  - Was ik beter nog eens langs geweest of nog eens gaan kijken?
- ▲ Het gevoel hebben om nog zoveel zaken te willen doen samen.
- ▲ Wensen dat u het leven samen anders geleefd had.
- ▲ Spijt hebben omdat de laatste woorden niet de juiste waren.
- ▲ Schaamte over uw eigen gevoelens.
- ▲ ...

Het ene moment kunt u zich intens verdrietig voelen, op een ander moment vergeet u even het gemis. Dat is heel normaal. U hoeft zich niet schuldig te voelen als iets u doet lachen, als u geniet van iets, kortom als u even niet met het verlies bezig bent.

Schuldgevoelens kunnen uitpuittend zijn. Het overlijden van uw dierbare confronteert u met iets wat u nooit gewild hebt. U kunt met vragen en schuldgevoelens worstelen.

Medische informatie kan helpen om uw schuldgevoel vanuit een ander perspectief te bekijken.

---

## Kwaadheid

U kunt boos zijn op iets of iemand, rechtstreeks of onrechtstreeks, bewust of onbewust. Daar kunnen goede redenen voor zijn. U kunt er ook van overtuigd zijn dat iets of iemand schuld heeft aan het plotse overlijden.

Woede kan ook ontstaan door een gebrek aan begrip vanuit uw omgeving. Mensen zeggen vaak goedbedoeld dat dergelijke gebeurtenissen deel uitmaken van het leven en dat u zich erbij neer moet leggen. Dat kan confronterend overkomen. U kunt ook gevoelens van jaloezie en onrechtvaardigheid ervaren.

Kwaadheid kan zich uiten via:

- ▲ Een gevoel van ontzetting en verbijstering.
- ▲ Een gevoel van onrechtvaardigheid en/of zinloosheid.

- ▲ Boosheid over de mogelijke oorzaken van het overlijden.
- ▲ Woede zonder meer.
- ▲ Kwaadheid omwille van het oncontroleerbare.
- ▲ Woede omdat het overlijden zo plots kwam.
- ▲ Verontwaardiging over waarom dit nu moest gebeuren.
- ▲ Kwaadheid omwille van een bepaalde reactie van iemand.
- ▲ ...

Weet dat kwaadheid na een overlijden een normale reactie is.

Iedereen heeft zijn eigen manier om kwaadheid te uiten. Sommige mensen worden boos, andere zijn stiller of kortaf, vloeken, huilen, hebben zin om te schreeuwen en zo zijn er nog vele voorbeelden.

---

## Onzekerheid

Een plots overlijden kan u het gevoel geven de vat op uw leven en de zekerheden in dat leven te verliezen.

U wordt met een aantal praktische problemen en regelingen geconfronteerd die u misschien onzeker kunnen maken. Als u veel vragen hebt over de oorzaak van het overlijden kan dat de gevoelens van verdriet, woede, angst en verontwaardiging nog versterken.

Onzekerheid kan zich uiten via:

- ▲ Het gevoel dat in een klap uw leven ondersteboven is gehaald.
- ▲ Angst dat u nog dierbaren zou kunnen verliezen.
- ▲ Het gevoel dat u zich niet hebt kunnen voorbereiden.
- ▲ Het gevoel geen controle of greep te hebben op de situatie.
- ▲ De zin van het leven niet meer begrijpen.
- ▲ Het gevoel hebben dat alle toekomstplannen in duigen vallen.
- ▲ Angst en onzekerheid over de toekomst:
  - Hoe zal ik dit overleven?
  - Kom ik dit ooit te boven?
  - Kan ik verder? Hoe moet ik verder?
  - Wat moet ik doen met... ? Want ik heb dat nog nooit gedaan...

Heel wat praktische regelingen zijn wellicht nieuw voor u. Als u hierover vragen hebt of problemen ervaart, kunt u de dienst Patiëntenbegeleiding van het ziekenhuis contacteren of de hulp van

externe diensten inroepen. Zo kunt u bijvoorbeeld steeds terecht bij uw mutualiteit, de notaris of de begrafenisondernemer. U staat er niet alleen voor.

Hou er rekening mee dat de administratieve en financiële regelingen veel tijd in beslag kunnen nemen.

Ook na het regelen van het papierwerk en de uitvaart kunt u nog nood hebben aan een luisterend oor of verdere ondersteuning. Praat met de mensen in uw omgeving, contacteer uw mutualiteit, notaris of begrafenisondernemer. Andere diensten die u kunnen ondersteunen staan opgelijst in de brochure 'Zoekt u hulp?'.

---

## Hulpeloosheid

Dat iemand plots wegvalt en dat we dit op geen enkele wijze konden verhinderen of voorspellen, kan een intens gevoel van onmacht en hulpeloosheid geven. Misschien denkt u dat niks nog zin heeft.

Hulpeloosheid kan zich op verschillende manieren uiten:

- ▲ De wanhoop lijkt nabij.
- ▲ De grond lijkt onder uw voeten weg te zakken.
- ▲ U hebt het gevoel dat u de enige bent met dit verdriet.
- ▲ Het lijkt alsof er een afstand bestaat tussen uzelf en de buitenwereld.
- ▲ De helende woorden van de omgeving lijken geen impact te hebben.
- ▲ Ze zeggen dat het over gaat, maar dat lijkt niet te kloppen.
- ▲ U voelt zich machteloos.
- ▲ U wordt overmand door eenzaamheid.
- ▲ ...

Een plots overlijden doet uw leven op zijn grondvesten daveren. Het is normaal dat u veel aan de overledene wil denken en over hem of haar wil praten. Sommige mensen halen kracht uit de verbinding die ze blijven koesteren met hun overledene via herinneringen, tastbaarheden, enz.

---

## Verdoving

Het is goed mogelijk dat u zich sinds het overlijden verdoofd en/of uitgeput voelt. Rouwen vergt immers heel wat van een mens. U kunt zich fysiek erg moe voelen. Anderen begrijpen dit vaak niet en proberen u zoveel en zo snel mogelijk terug op dreef te krijgen.

De mensen uit uw omgeving zullen u misschien vaak afwezig vinden. U kunt immers de neiging hebben om u af te zonderen.

Andere vormen van verdoving na een acuut verlies zijn:

- ▲ Het gevoel hebben dat u zich in een droom bevindt.
- ▲ Geen energie hebben.
- ▲ U maar niet kunnen focussen op wat er gaande is.
- ▲ Maar niet wakker worden uit de nachtmerrie.
- ▲ Op 'automatische piloot' functioneren.
- ▲ ...

Weet dat dit normale reacties zijn die u toelaten om de pijnlijke indrukken beetje bij beetje te laten doordringen. De verdoving is een natuurlijke bescherming die helpt om niet volledig door het verdriet overmand te geraken. Uw lichaam komt in een bepaald ritme dat u het best niet tracht te beïnvloeden. Probeer op uw eigen gevoel af te gaan.

## 05 PRAKTISCH

U hebt zich op geen enkele manier kunnen voorbereiden op dit overlijden. Aan de hand van onderstaande vragen willen we u laten stilstaan bij enkele praktische zaken:

- ▲ Hebt u familie en andere naasten al gecontacteerd?
- ▲ Zijn er nog andere mensen die op de hoogte gebracht moeten worden?
- ▲ Is er opvang geregeld voor de kinderen?
- ▲ Is er opvang voor een hulpbehoevende persoon die nu alleen komt te staan?
- ▲ Kan iemand voor de huisdieren zorgen?
- ▲ Is het werk al verwittigd?
- ▲ Is de verzekering (hospitalisatie, werk, leven, auto...) ingelicht?
- ▲ Is de huisarts al op de hoogte gebracht?
- ▲ Waren er belangrijke afspraken die moeten geannuleerd worden?
- ▲ Werd er al contact opgenomen met een begrafenisondernemer?
- ▲ Zijn er bepaalde attesten nodig voor verzekeringen, enz.?

Vraag gerust iemand van het team om u te ondersteunen. U kunt ook steeds terecht bij uw mutualiteit, de notaris en de begrafenisondernemer. Er is ook een handige brochure van de Koning Boudewijnstichting die deze zaken stap voor stap overloopt: KBS (2010) Wat te doen wanneer uw partner overlijdt?/Wat te doen wanneer uw naaste overlijdt? Downloadbaar van [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be) (ook in het Frans beschikbaar).





Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

