

OP WEG
NAAR TROOST
EN HOUVAST

OP WEG NAAR TROOST EN HOUVAST

01	Ik verlies	4
02	Ik rouw	5
03	Ik voel	8
04	Ik rouw met mijn lichaam	10
05	Ik herinner	11
06	Ik zoek troost	12
07	Ik ga verder	15
08	Mijn verhaal	16

OP WEG NAAR TROOST EN HOUVAST



Als je deze brochure in handen hebt, ga je misschien door een periode van diep verdriet. Wanneer een geliefde overlijdt, kan dat pijn en emoties veroorzaken, en vragen oproepen. Je bent op zoek naar houvast om dat verlies te helpen dragen.

We hebben een bundeling van woorden en gedachten verzameld, die werden neergeschreven door mensen die, net zoals jij, verdriet voelden of ervaring hebben met rouwbegeleiding.

We willen samen met jou stilstaan bij je verlies en je meenemen in de wereld van rouw en troost.

We leven met je mee.

'Ik ben verdoofd en doorsta immens verdriet, met dit lijden had ik geen rekening gehouden. Het leven rondom mij gaat verder maar dat van mij staat stil. Ik zoek naar een reden om op te staan. Mijn verdriet stroomt als een tsunami over mij heen. Ik was niet klaar voor dit afscheid en voel me zo alleen. Dit verlies is zo overweldigend en het kost me moeite om het te aanvaarden, als dat al mogelijk is. Soms komt er een herinnering als een warme omhelzing, maar op een ander moment is het als zout in de wonde. Ik probeer nu te overleven met deze leegte.'

— Katrien na het verlies van haar kleinzontje

01

IK VERLIES

'Ik moet mezelf heruitvinden, daar komt het zowat op neer. En dat vraagt tijd. De gebeurtenissen van de afgelopen maanden hebben mijn leven en dat van mijn kinderen op zijn kop gezet en dat moet een plaats krijgen. Ik kan er nu nog niet veel over vertellen, de tijd is nog niet rijp. Vele mensen leven met mij mee en hebben vragen, maar ik hoop dat iedereen mijn beslissing begrijpt.'

— Leah Thijs na het verlies van haar echtgenoot

Wanneer je met het verlies van een geliefde geconfronteerd wordt, zakt de grond weg onder jouw voeten en lijkt de wereld stil te staan. Rouw brengt veel onvoorspelbaarheid met zich mee. We willen je op weg helpen en houvast bieden. We proberen je herkenning te geven in alles wat je voelt en denkt door informatie en verhalen te delen. We kunnen je rouw niet oplossen, maar we willen je wel ondersteunen in het dragen.

02

IK ROUW

'Toen mijn man gestorven is, voelde ik me geamputeerd. Ik moest plots verder zonder zijn steun. Ik ben lang op zoek geweest naar mijn nieuwe ik. Ik voelde me vaak verloren, alleen ... ook al was ik goed omringd. Beseffen dat alles altijd anders zal zijn, blijft me bij momenten heel hard raken. Mijn kinderen geven me kracht om verder te gaan in het leven dat voor altijd stil leek te staan.'

— Evelien na het verlies van haar partner

Als je verliest, ga je rouwen. Dat rouwen brengt een chaos aan emoties met zich mee die je allemaal op hetzelfde moment kunnen raken. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Hoe je rouwt is uniek en hangt van veel factoren af: wie was de overledene voor jou, wie ben je nu, wat mis je, welke impact heeft dit verlies op jouw leven, is er een afscheid geweest ...

'Ik zou ook liever dood zijn. Maar als ik sterf, worden mijn kindjes gewist ... alsof ze er nooit zijn geweest. Daar kan ik niet mee leven. Daarom overleef ik verder.'

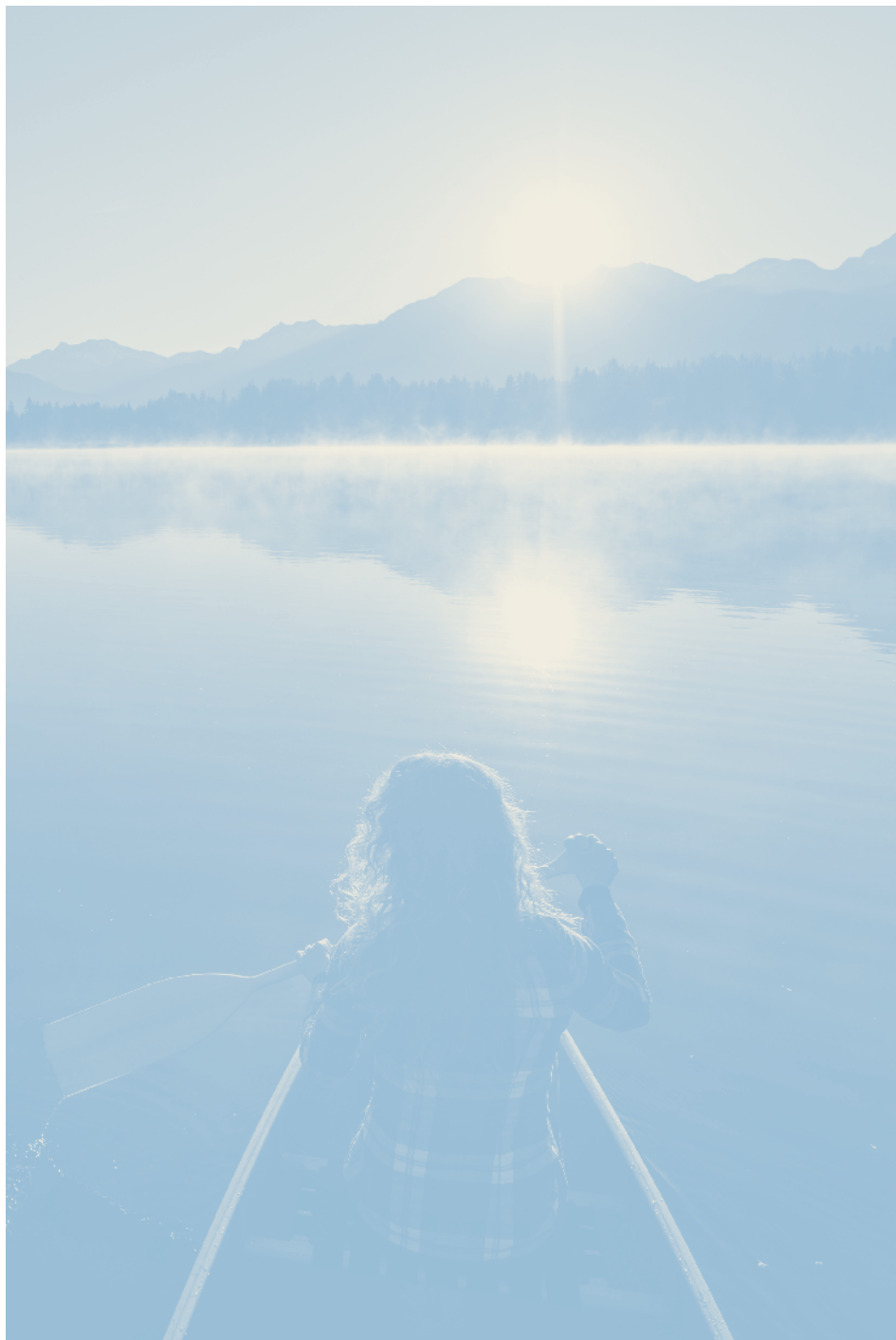
— Een mama na het verlies van haar twee dochtertjes

Rouwen heeft te maken met liefde. Als iets wegvalt waarvan je houdt, voel je diep verdriet. Het raakt je in het hart. Soms voel je het minder en soms meer. Rouwen is heen en weer bewegen tussen verlies en verder leven. Enerzijds sta je stil bij je naaste die is overleden door hem of haar vast te houden in je gedachten. Je voelt de pijn en doorleeft het verdriet.

Anderszijds zoek je naar afleiding en manieren om je leven opnieuw vorm te geven en je aan te passen aan de verandering. Je roeit eigenlijk tussen twee oevers, die van het verlies en die van het herstel of verder leven. Dat roeien vraagt veel energie, maar is nodig om vooruit te geraken.

Ik weef de tranen in mijn leven
Ik weef de trots in alle dagen
Ik weef de pijn in zachte strengen
Ik weef jou, in alle lagen
Wie je was, wie je zult blijven
Hoe je kijkt en hoe je lacht
Wat je gaf en wat ik leerde
Weven zal ik, alles wat je bracht
Ik weef het missen, en het dragen
Ik weef de liefde die is gebleven
Ik weef jou met zorg en aandacht
In alle draden van mijn leven

— Floortje Agema



03

IK VOEL

Nu je door een loodzware tijd moet gaan,
waar verdriet niet bekoelt en
machteloosheid je overspoelt
woede en onmacht door je hele lichaam giert
gedachten van angst en vrees je leven ontsiert
omdat de pijn van verlies zo diep in je hart snijdt
en hoop je maar niet van deze kwelling bevrijdt
als je leven je geen doel meer geeft
en het je adem soms beneemt
duisternis geen licht meer toelaat
kracht en moed nu ver van je afstaat
Dan wil ik dat je weet,
Dat ik in gedachten aan je denk,
En je die stralende liefde schenk
Opdat je daardoor opnieuw beseft
Dat vertrouwen je wenend hart verheft
En naar die weg brengt
Die je niet langer verblindt
Die van ware liefde die je voor eeuwig met elkaar verbindt

— Katrien

Bij een intens verlies word je overspoeld door emoties. Die kunnen pijnlijk, deugddoend, verscheurend, verdovend zijn. Ze lopen vaak door elkaar, wat verwarrend kan zijn. Elke emotie die je voelt is normaal. Laat ze dus maar stromen en beweeg mee op de golven.

Het is ook mogelijk dat je niets voelt. Je bent verdoofd en functioneert op automatische piloot. Een normale reactie van het lichaam in rouw. Die ontkenning van de pijn kan een tijdelijke bescherming van jezelf zijn.

Het gemis, de schuldgevoelens, de boosheid, het gevoel van onmacht en de vermoeidheid zijn allemaal normale reacties. Er bestaat niet zoiets als dé manier om met verdriet of rouw om te gaan.

'Je bent meer dan je verdriet. Het ene sluit het andere niet uit. Niets is netjes afgebakend, het loopt allemaal doodgewoon door elkaar. Maar voor de buitenwereld ben je (tijdelijk) vooral je verdriet.'

— Sofie na het verlies van haar broer

Rouwen gaat ook gepaard met een eenzaam gevoel. Je ervaart dat niemand écht voelt en weet waar je doorgaat. Hoe je het ook bekijkt, uiteindelijk moet je er zelf door. Eenzaamheid en ontroostbaarheid zijn een deel van je rouw. Die eenzaamheid durven uitspreken kan je omgeving helpen om nabij te zijn.

'Voel me zo alleen op de wereld.'

— Jonge mama

04

IK ROUW MET MIJN LICHAAM

'Everybody has a story ...
but every body has a story too'

— Caroline Steensels

Soms zijn er geen woorden te vinden voor de diepe pijn die je voelt als je rouwt. Niet alleen je hoofd, maar ook je lichaam is in rouw. Rouwpijn is een normale reactie van het lichaam en kan verschillende vormen aannemen. De symptomen van rouw zijn goed vergelijkbaar met die van chronische stress. Het is goed om naar je eigen lichaam te luisteren, voldoende rust te nemen en jezelf de tijd te gunnen die je nodig hebt.

Vermoeidheid, lusteloosheid, je prikkelbaar voelen, een krop in de keel hebben, verminderde eetlust hebben en je moeilijk kunnen concentreren zijn vaak voorkomende klachten.

'Het kost zoveel moeite om je leven weer op te bouwen als de dood erdoor gewalst is, maar dat begrijp je pas als je er zelf door moet. Het kost verschrikkelijk veel energie om de dag door te komen. Om verdrietig te zijn, om de vaatwas te vullen, om de vreselijke overlijdensadministratie in orde te maken, om iets te eten, om naar buiten te gaan, om uit bed te komen, om in slaap te vallen, om verse kleren te vinden, om te leven. Rouwen is enorm vermoeiend, je bent er kapot van.'

— moeder na het verlies van haar kind na zelfdoding

Gun jezelf de ruimte en de tijd om te rouwen. Weet dat de lichamelijke klachten bij rouw horen, en dat die na verloop van tijd zullen verminderen. Hoeveel tijd dat precies is, staat niet vast en is voor iedereen anders.

05

IK HERINNER

'De keren dat ik naar de voicemail van mijn moeder heb gebeld om haar stem nog eens te horen zodat ik ze niet zou vergeten, kan ik niet meer op twee handen tellen.'

— Jaouad na het verlies van zijn/haar moeder

Herinneringen koester je in je hart. Je hebt ze altijd bij je, je kunt ze altijd en overal oproepen, je zal wie je hebt verloren nooit vergeten. Herinneringen zorgen ervoor dat de overledene op een manier aanwezig blijft. Die aanwezigheid zorgt ervoor dat je verbonden blijft. Dat kan een grote troost bieden in je rouwbeleving.

'Door samen herinneringen op te halen wordt de band met de overledene niet alleen levend gehouden, maar tijdens die gesprekken hoor je soms ook dingen die je zelf nog niet wist, waardoor jouw beeld van hem of haar als het ware vervolledigd wordt. Het is trouwens niet zo dat je uitsluitend positieve herinneringen mag ophalen. Soms hebben we bij een overlijden een idee dat we enkel positieve gevoelens mogen koesteren tegenover die overledene en voelen we ons soms schuldig omdat er soms ook dingen waren die je minder leuk vond. En dat is ook oké. Niemand is immers perfect.'

— Ann Costermans van Dela

Soms kan je achterblijven met minder goede herinneringen aan de persoon die gestorven is - omdat de relatie niet goed was of omdat de manier waarop iemand gestorven is negatieve gevoelens oproept. Aandacht hebben voor die gevoelens is belangrijk en nodig. Daarvoor kan je zo nodig externe hulp inschakelen.

06

IK ZOEK TROOST

Bij de ander

'Toen ik naar je keek zag ik je tranen, je ogen gebroken door verdriet, je stille blik naar ergens kijkend, maar nergens echt naar toe gericht. Ik weet niet wat ik je zeggen moet. Dit afscheid moet zowat de diepste pijn zijn die jij nu moet doormaken. Ik voel zoveel medelijden voor het verlies waar jij doorheen moet. De ondraaglijke trillingen stromend uit jouw lichaam doorstralen dat van mij. Rauwe kilte omhult jouw gebroken hart. Ik zoek naar woorden om jou te troosten maar die zullen jouw rouw misschien niet kunnen verzachten. De leegte in jouw hart kan ik niet opvullen, maar ik wil je troosten, je omarmen, ik wil je zeggen je bent niet alleen.'

— Anonieme trooster

Net als rouwen is troost heel persoonlijk. Wat voor jou troostend is, zal je tijdens je rouwproces gaandeweg ontdekken en zal misschien ook veranderen doorheen de tijd. Weten wat troostend is voor jou en dat ook durven uitspreken, kan je omgeving helpen om nabij te zijn.

Durf te vragen wat je nodig hebt, wat je kan helpen. Veel mensen willen troosten, maar weten veelal niet hoe. Als je dat voelt, laat hen misschien dit stukje lezen:

Als je iemand wil troosten, weet dan dat er helemaal niet zoveel moet. Geef erkenning aan wat de rouwende voelt, wees aanwezig, geef tijd, geef stilte, geef een kaartje, schenk een warme maaltijd, breng een bezoekje, wees niet bang, durf over de overledene te praten, zeg niet wat de rouwende moet doen of voelen, doe iets samen zonder te praten, neem wat praktische zaken over.

Als je er oprecht bent voor de ander, zal elke troostpoging worden geapprecieerd door de rouwende. Benoem ook je machteloosheid als je die voelt, dat is heel normaal als trooster.



Je denkt misschien, dat je wat moet zeggen
Je denkt misschien dat je me moet opvrolijken
Je wilt me misschien weer zien lachen en genieten
Je denkt misschien dat je me moet troosten en adviseren
Wat ik vraag is dit: wil je nog eens?
En nog eens luisteren naar mijn verhaal?
Naar wat ik voel en denk?
Je hoeft alleen maar stil te zijn, mij aan te kijken
Mij tijd te geven, je hoeft mijn verdriet zelfs niet te begrijpen
Maar als het kan slechts te aanvaarden zoals het voor mij aanvoelt
Jouw luisterend aanwezig zijn zal mijn dag anders maken

— Marinus Van Den Berg

Bij jezelf

Als rouwende ga je ook zelf op zoek naar troost. Die kan je vinden in muziek, poëzie, de natuur, kunst, bij mensen, lotgenoten ...

Laat jezelf toe te zoeken wat troost biedt en neem het initiatief. Durf je te laten dragen door de mensen rondom jou zodat je je weg terug kan vinden in je leven. Het is je gegund.

Vele mensen vinden ook troost in rituelen. Ze kunnen houvast bieden wanneer het onbegrijpbare ons overkomt. Denk maar aan een foto van je geliefde die op een mooie herdenkingstafel wordt geplaatst, een herinneringswandeling met vrienden en familie, een steen bijhouden waarin de naam werd gegrift, een kaars die wordt aangestoken, een dagboek bijhouden, een brief schrijven, een ballon in de lucht laten op de verjaardag, ...

Ga op zoek naar wat helpt voor jou.

Wens mij vandaag geen sterkte,

Maar vederlichte zachtheid,

Stuur hartjes vol met liefde

En eindeloze genegenheid

Want sterk zijn dat is alles,

Wat ik nu echt niet kan zijn,

Gun mij even kwetsbaarheid

In deze tijd van pijn

— Uit 'Een handjevol troost' van Liz is more

07

IK GA VERDER

De meeste mensen rouwen op een goede manier, maar het is mogelijk dat je komt vast te zitten in je eigen rouwproces. Weet dan dat er mogelijkheden zijn om je professioneel te laten ondersteunen.

Ook onze inspiratielijst voor hulp en ondersteuning bij verlies en rouw kan je hulp bieden. Ze bevat boeken, vzw's, podcasts, websites en organisaties voor verschillende doelgroepen.

Stuur gerust een mailtje naar verliesenrouw@uzgent.be, we helpen je graag verder.



08

MIJN VERHAAL

Hier laten we ruimte om je eigen verhaal te delen. Je kan je gedachten, gevoelens en gewaarwordingen neerschrijven of tekenen. Sta even stil bij jouw verlies.

Vragen?

Verlies en rouw

E verliesenrouw@uzgent.be

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

www.uzgent.be

Volg ons op

