

Een dierbare verliezen

Onze oprechte deelneming met het verlies van uw naaste. Het verliezen van een dierbare kan heel verwarrend zijn en veel, vaak wisselende emoties oproepen. Dat is normaal. Al die emoties horen bij het omgaan met verlies.

Rouwen is heel persoonlijk

U heeft kortgeleden iemand verloren. Dat kan heel verwarrend zijn. Vaak is het moeilijk te accepteren dat iemand er niet meer is. Soms is het verdriet of de boosheid overweldigend. Misschien voelt u zich somber, of juist opgelucht. Al die emoties zijn normaal. Ze horen bij het omgaan met verlies. Iedereen verwerkt verlies op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo. Niet iedereen voelt altijd hetzelfde. Er bestaan dan ook geen foute gevoelens!

Wat u allemaal kunt voelen?

Gevoelens kunnen sterk wisselen. U merkt misschien dat ze een paar keer per dag veranderen. De ene keer zijn ze heftig, de andere keer minder sterk.

Ongeloof

Vlak na het sterven van een dierbare voelt u zich misschien verdoofd of lamgeslagen. Alsof u in shock bent. U kunt maar niet geloven dat hij of zij er niet meer is. Deze reactie is normaal bij verlies. Langzaam beseft u steeds meer dat uw dierbare er werkelijk niet meer is. Dan komt er ruimte voor emoties.

Verdriet

Ieder mens voelt en toont verdriet op zijn eigen manier. Het is normaal om een tijdlang sombere gevoelens te hebben. Eenvoudige problemen lijken nu misschien onoverkomelijk. U vraagt zich mogelijk af hoe lang u verdrietig mag zijn. Dat weet niemand, want daar zijn geen regels voor. Het kan maanden duren, maar ook jaren.

Woede

Veel nabestaanden zijn boos. Boos op zichzelf, over de dingen die ze gezegd of gedaan hebben. Of over dingen die ze juist niet gezegd of gedaan hebben, ook al waren ze dat altijd wel van plan. Misschien bent u boos dat de overledene u in de steek heeft gelaten en schaamt u zich voor uw kwaadheid. Sommige mensen zijn kwaad op alles en iedereen. Of op het leven dat niet loopt zoals ze graag hadden gewild.

Opluchting

De zorg voor een stervende kan zwaar zijn geweest. Na een lang ziekbed, een zwaar sterfproces of bij een slechte relatie is het overlijden soms zelfs een opluchting. Ook dat gevoel mag er gewoon zijn, ook al vindt uw omgeving misschien van niet.

Schuld

Vlak na het overlijden van een dierbare kunt u zich schuldig voelen. U vindt dat u bepaalde dingen beter

niet had kunnen doen of juist wel had moeten doen. Wanneer u uw leven weer oppakt, voelt dat misschien alsof u ontrouw bent. Toch is het heel normaal dat u na verloop van tijd minder vaak aan de overledene denkt en weer plezier krijgt in de dagelijkse dingen.

Gemis

Als u iemand heeft verloren met wie u een groot deel van uw leven heeft gedeeld, dan is het huis ineens erg leeg. U voelt zich alleen. Alles voelt anders. Sommige mensen missen iemand zo erg dat ze bijna gek worden van verlangen om hem of haar weer te zien, horen of voelen. Misschien ziet u uw dierbare tussen de mensen op straat lopen. U hoort ineens weer die bekende stem. Of het voelt alsof uw overleden partner nog gewoon naast u in bed ligt. Ook al weet u best dat hij of zij er niet meer is en er nooit meer zal zijn.

Wat kunt u zelf doen?

Neem de tijd. Gun uzelf de ruimte en de tijd om verdriet te hebben, boos te zijn, iemand te missen. Die tijd heeft u nodig om een nieuw evenwicht te vinden en te 'helen'. Bij het verstrijken van de tijd zult u merken dat herinneringen minder pijnlijk worden.

Geef emoties de ruimte

Iedereen verwerkt het verlies van een dierbare op zijn eigen manier. Sta uzelf dus toe om te rouwen op de manier die bij u past: huilend, lachend, opgelucht of kwaad.

Uw herinneringen mogen er zijn

U heeft jaren van uw leven met uw dierbare gedeeld. Daarbij horen herinneringen, foto's, of voorwerpen die voor u speciale waarde hebben. Bedenk voor uzelf wat u hiermee wilt doen. Misschien geeft dat de kracht om met het gemis om te gaan.

Zorg goed voor uzelf

Rouwen is hard werken en kost veel energie. Om niet helemaal uitgeput te raken, is het nodig dat u goed eet en genoeg slaapt. Probeer af en toe te ontspannen. Bijvoorbeeld door iets te doen wat u leuk vindt: wandelen, een hobby weer oppakken of afspreken met vrienden.

Sta open voor anderen

Deel uw gevoelens met anderen en vertel mensen wat u bezighoudt. Dat lukt vaak op. Zoek daarvoor iemand uit die u vertrouwt. Dat kan een familielid zijn, een goede vriend of vriendin, of de huisarts. Het kan gebeuren dat vrienden en buren u uit de weg gaan, omdat zij niet weten wat ze tegen u moeten zeggen. Misschien vinden ze het moeilijk om met hun eigen gevoelens van verlies om te gaan. Het kan helpen als u de eerste stap zet. Laat blijken dat u hun vriendschap en steun waardeert.

Zoek de hulp die u nodig heeft

Het is soms lastig om verdriet met familie en vrienden te delen. Vooral als ze vinden dat u 'verkeerd' bezig bent. Bedenk dan: er is geen goede of foute manier om met verlies om te gaan! Als iemand u veroordeelt om uw gevoelens, kan hij u niet helpen. Wees niet bang om professionele hulp te vragen. Uw huisarts kan u de weg wijzen naar de juiste hulpverlener. Op de laatste pagina van deze folder vindt u informatie over ondersteuningsmogelijkheden in de regio Breda.

Lichamelijke klachten

Het overlijden van een dierbare kan ook lichamelijk reacties veroorzaken. Sommige mensen kunnen zich in de periode van rouw slecht concentreren. Misschien raakt u gemakkelijk afgeleid. U valt moeilijk in slaap of wordt heel vroeg wakker. U bent moe en lusteloos, en heeft geen zin in eten. Of u krijgt

ineens lichamelijke klachten die u eerder nooit had. Maakt u zich daar zorgen over? Vertel uw verhaal dan eens aan de huisarts. Hij kan u zeggen of dit normaal is, en of u verdere hulp nodig heeft.

Nazorg gesprek

Misschien bent u nu thuis met een heel onwerkelijk en radeloos gevoel. We weten uit ervaring dat er vaak nog vragen kunnen zijn over de opname en het overlijden van uw familielid. Binnen het Amphia willen we u dan ook graag de mogelijkheid bieden voor een nazorggesprek. Wanneer u behoefte heeft aan een nazorg gesprek kunt u via de polikliniek van de betreffende hoofdbehandelaar een afspraak maken hiervoor. Geef duidelijk aan dat het een nazorg gesprek betreft zodat hier rekening mee gehouden kan worden. Indien gewenst kan het gesprek ook telefonisch plaatsvinden.

Hopelijk kunnen we u zo nog tot ondersteuning zijn.

Deze folder is een onderdeel van het zorgpad Stervensfase.

Bron: Integraal Kankercentrum Nederland, januari 2012

Nazorg voor nabestaanden Bron: roerbreda.nl(<http://roerbreda.nl>)

Organisaties	Doel
Landelijk steunpunt rouw Steun bij verlies steunbijverlies.nl (http://steunbijverlies.nl) info@landelijksteunpuntrouw.nl (mailto:info@landelijksteunpuntrouw.nl) Tel: 033-461 68 86	Praktisch: wat moet je regelen, d.m.v. een checklist, informatie over rouw, verschillend verlies en troost bieden.
Rondom Overlijden en Rouw Breda (ROeRBreda) roerbreda.nl (http://roerbreda.nl)	Website met informatie over begeleiding en ondersteuning rondom overlijden en rouw in de regio Breda
Steunpunt Zinvol Tel. 06-51638345 info@steunpuntzinvol.nl (mailto:info@steunpuntzinvol.nl) Zinvol.nl (http://zinvolcentrumvoorlevensvragen.nl)	Begeleiding bij levens- en zingevingsvragen in de laatste levensfase. Voor alle geloofs- en levensovertuigingen. De (kosteloze) gesprekken vinden bij u thuis plaats.
Stichting Zereen bij verlies Gerard van Jaarsveld Tel: 076-5329212 Tel: 06-29593257 info@zereen.nl (mailto:info@zereen.nl) zereen.nl (http://zereen.nl)	Begeleidt en ondersteunt in alle facetten van het verlies in de regio Breda

Organisaties

Doel

Stichting Jeugd en Rouw Breda e.o.
Tel: 06-27140340
info@dood-gewoon.nl(<mailto:info@dood-gewoon.nl>)
[facebook/StichtingJeugdenRouwBreda](https://www.facebook.com/StichtingJeugdenRouwBreda)
(<https://www.facebook.com/StichtingJeugdenRouwBreda>)

Geeft advies en steun als een jongere of kind te maken heeft (gehad) met het overlijden van een dierbaar gezinslid. Kinderen en jongeren delen in aparte groepen hun verlies en leren hun gevoelde uiten. We proberen de dood zo gewoonmogelijk te laten zijn.

Rouwgroep Breda
Tel: 076-5201799
info@rouwgroepbreda.nl
(<mailto:info@rouwgroepbreda.nl>)
rouwgroepbreda.nl
(<https://www.wilmavanopstal.nl/rouwgroep-breda-overzicht/>)

"Op verhaal komen" na het overlijden van een dierbare. Deelname is gratis. Bijeenkomsten en activiteiten.

Toeverlaat Diensten Frank de Werd
Tel.: 06-40746228
info@toeverlaatdiensten.nl
(<mailto:info@toeverlaatdiensten.nl>)
toeverlaatdiensten.nl
(<https://toeverlaatdiensten.nl>)

Biedt praktische ondersteuning aan ouderen, nabestaanden en andere betrokkenen op het gebied van leegruimen en schoonmaken van woningen, verhuizingen, klussen in en om de woning, administratieve ondersteuning, hulp bij opslag en transport, tuin- en grafonderhoud, enzovoorts.

Humanitas Regio Breda
vanmenstotmens.breda@humanitas.nl
(<mailto:vanmenstotmens.breda@humanitas.nl>)
humanitas.nl(<https://humanitas.nl>)

Gesprekken van Mens tot Mens
Steun bij rouw
Tel: 06 453 33 034