

## W 'WAAR VIND IK HULP EN INFORMATIE?'

Als je vragen hebt of hulp nodig hebt bij het verwerken van verlies kun je contact opnemen met je huisarts. Je kunt ook terecht bij een pastor, dominee, geestelijk raadsman of bij het algemeen maatschappelijk werk.

Voor informatie en vragen over het verwerken van verlies bij (de diagnose) kanker kun je contact opnemen met het Integraal Kankercentrum West (IKW). Voor vragen over het verwerken van verlies in andere situaties verwijst het IKW zo goed mogelijk door.

## I INFORMATIECENTRUM IKW

Schuttersveld 2  
2316 ZA Leiden  
maandag t/m donderdag  
09.00 - 13.00 uur  
t: 071 525 97 59  
e: info@ikw.nl  
i: www.ikcnet.nl/ikw  
www.ikw.web-log.nl



IKW-werkgroep  
Patiëntenverenigingen

Integraal Kankercentrum West  
www.ikcnet.nl/ikw

Deze folder is net als de folder 'Wat zal ik zeggen, hoe kan ik helpen' een uitgave van de IKW-werkgroep Patiëntenverenigingen. De folder 'Wat zal ik zeggen, hoe kan ik helpen' geeft tips aan mensen die zich afvragen hoe zij het beste steun kunnen bieden aan iemand uit hun naaste omgeving die hulp nodig heeft. Beide folders zijn gratis te bestellen via de website van het IKW.

© Deze folder is een uitgave van de IKW-werkgroep Patiëntenverenigingen

Omwille van de leesbaarheid is 'hij' en 'hem' gebruikt. U kunt hiervoor uiteraard ook 'zij' en 'haar' lezen.



Verlies,  
verdriet,  
verwerken

Een folder voor mensen die een verlies moeten verwerken en hier vragen over hebben. Niet alleen bij het verlies van een dierbare, maar ook bij het verlies van werk, een relatie of gezondheid (bijvoorbeeld bij de diagnose kanker).

Integraal Kankercentrum West Schuttersveld 2 2316 ZA

IKW-werkgroep  
Patiëntenverenigingen  
Leiden www.ikcnet.nl/ikw

### **WAAROM DEZE FOLDER?**

Als je in je leven iemand verliest, of je gezondheid of je werk, kan het verwerken van dit verlies veel verdriet met zich meebrengen. Het verwerken van verlies wordt ook wel rouwen genoemd. Rouwen gaat bijna altijd anders dan je denkt. Soms ga je twijfelen of je het wel goed doet en niemand kan je precies vertellen hoe het moet. Tijdens het verwerken van verlies rijzen er vaak veel vragen en kun je te maken krijgen met hardnekkige misverstanden op dit gebied. De folder stelt een aantal van deze vragen aan de orde.

### **‘JE HEBT HET TOCH ALLEEN OVER ROUWEN ALS JE EEN DIERBARE BENT VERLOREN?’**

Je kunt om allerlei redenen in een periode van rouw terecht komen: niet alleen bij het verlies van een dierbare. Als je ernstig ziek wordt kun je bijvoorbeeld veel verdriet hebben om het verlies van je gezondheid. Je kunt dan rouwen omdat je het vertrouwen in je lichaam bent verloren of je zelfstandigheid. Je kunt echter ook groot verdriet ervaren omdat je je baan verliest, je relatie, je bezittingen, een geliefd huisdier of je toekomst-dromen. Je verliest dan het leven dat je gewend was. Het verwerken van dit verlies heet ook rouwen. Wat groot verdriet is voor de een, is klein verdriet voor de ander. Daar kun je nooit over oordelen. Je kunt verdriet niet wegen of meten. Verdriet is heel persoonlijk. Het is een normale reactie op het verlies van iemand of iets dat heel belangrijk voor je is.

### **‘HET VERWERKEN VAN VERLIES VERLOOPT TOCH ALTIJD VOLGENS EEN VAST PATROON?’**

Verlies verwerken gaat niet volgens een vast en voorspelbaar patroon. Iedereen uit zich verschillend en gaat anders om met verdriet. Daarin is iedereen uniek. Er bestaat geen recept dat precies zegt wat je moet doen of wanneer je het goed doet. Er is geen vaste route door het rouwproces die aangeeft wanneer je er bent. Iedereen moet zijn eigen weg hierin vinden. De een rouwt kort en intens, de ander met tussenpozen en lang. Hoe iemand zich daarbij gedraagt is niet te voorspellen. Het verwerken van een verlies duurt een tijd. Langzaam probeer je aan het idee te wennen dat iemand of iets er niet meer is. Daarin mag je jezelf zijn en je eigen tempo aanhouden. Er kan een moment komen waarop je jezelf ineens weer hoort lachen. Dan is het verdriet niet over, maar gaat het langzamerhand wat beter. De meeste mensen slagen erin het gemis en de veranderingen als gevolg van hun verlies uiteindelijk een plek te geven in hun bestaan.

### **‘GAAT GROOT VERDRIET DE REST VAN JE LEVEN ALS EEN SCHADUW MET JE MEE?’**

Rouwen is als een ziekteproces dat alles beïnvloedt. De genezing vraagt tijd, al heelt de tijd niet altijd alle wonden. Achteraf zeggen mensen vaak dat ze niet konden geloven ooit over hun verdriet heen te komen. Toch kom je na een ingrijpende verdrietige ervaring meestal weer langzaam tot rust. Langzamerhand krijg je weer overzicht na een periode van chaos en onmacht.

Verdriet gaat vaak lange tijd als een schaduw met je mee. Het gaat misschien ook nooit helemaal over, maar er komt meestal wel een moment waarop je ermee om kunt gaan en het niet meer allesoverheersend is. Het herstel gaat vaak langzamer dan je denkt. Iemand of iets dat groot aanwezig was in je leven, is na verlies immers ook groot in afwezigheid.

### **‘IS HET NIET RAAR DAT IK IN MIJN VERDRIET MIJZELF NIET MEER HERKEN?’**

Verdriet maakt alles anders. Voor je gevoel is niets meer hetzelfde. Je herkent jezelf soms niet meer. Tijdens het verwerkingsproces kun je door heftige emoties overvallen worden. Je doet in eerste instantie misschien alsof er niets gebeurd is of je bent bang of zelfs boos. Je kunt je verzetten, je schuldig voelen, in de war zijn, of somber. Allemaal gevoelens die je misschien niet van jezelf kent. Sommige mensen reageren prikkelbaar of chaotisch. Anderen zijn heel druk of doen juist helemaal niets. Het kan ook zijn dat je je slecht kunt concentreren, niet kunt inslapen of 's nachts wakker wordt of geen trek in eten hebt. Je steeds moe en lusteloos voelen is een normale lichamelijke reactie. Een verlies verwerken met het verdriet dat daarbij hoort kost tijd, maar ook heel veel energie.

### **‘NA EEN JAAR HEB JE EEN VERLIES TOCH WEL VERWERKT?’**

Al heb je je verlies verwerkt, het kan je altijd onverwacht weer overvallen. Dat is heel normaal. Allerlei gebeurtenissen kunnen het verdriet plotseling weer pijnlijk voelbaar maken. Je hoort soms dat je eerst een jaar verder moet zijn, omdat je dan alle bijzondere dagen een keer hebt meegemaakt. Dagen die soms extra pijnlijk kunnen zijn. Maar ook als het eerste jaar voorbij is en je leven langzaam weer vorm krijgt, kun je opeens het verlies weer hevig voelen, zomaar op een onverwacht moment.

### **‘MAAKT HET VERWERKEN VAN EEN VERLIES JE ALTIJD STERKER?’**

Er zijn mensen die in een verdrietige periode iets goeds ontdekken. Zij leren in deze periode bijvoorbeeld wat voor hen belangrijk is of waar het in het leven om gaat. Dat zien ze meestal pas later. Als je midden in je verdriet zit, kun je dat vaak nog niet zien. Gaandeweg kun je wel steeds meer overtuigd raken van je eigen kracht. Daardoor merk je dat je vaak meer aankunt dan je denkt. Je kunt zelfs andere mensen helpen of steun ervaren van mensen die ongeveer hetzelfde meemaken omdat je elkaars gevoelens herkent en aan een half woord genoeg hebt. Dat is de basis van lotgenotencontact. Adressen voor lotgenotencontact kan het informatiecentrum IKW u geven.

### **‘OM EEN VERLIES GOED TE VERWERKEN MOET JE ER TOCH VEEL OVER PRATEN?’**

Dat praten over verdriet helpt, geldt niet voor iedereen, al kan het schelen als je kunt zeggen wat je voelt. Niet iedereen kan echter zijn gevoelens even makkelijk uiten. Soms zijn we zelfs geneigd emoties te onderdrukken. Er zijn mensen die hun verdriet graag met iemand delen en zo steun zoeken. Anderen storten zich op hun werk om op die manier hun verdriet de baas te blijven. Het ene is niet beter dan het andere. Belangrijker is een vorm te vinden die bij je past en waar je je goed bij voelt. Rouwen is meestal een individueel en eenzaam proces, zelfs als er veel wordt gepraat.

### **‘IS HET NIET VREEMD DAT IK ME ONDANKS ALLE MENSEN OM MIJ HEEN MIJ TOCH HEEL ALLEEN KAN VOELEN?’**

Als je intens rouwt dwaal je door onbekend landschap waar niemand je echt goed kan volgen. Je bent meer aan het overleven dan aan het leven. Je kunt je vervreemd voelen van andere mensen, vooral als zij allerlei plannen maken en leuke dingen doen. In je verdriet kun je je dan zo alleen voelen, dat het lijkt alsof niemand je tot steun kan zijn.

Veel mensen vinden het moeilijk om met iemand met verdriet om te gaan en kiezen niet altijd de juiste woorden. Bedenk echter dat het voor de omgeving heel lastig is om in te schatten wat iemand met verdriet nodig heeft. Daarbij kan verdriet je gedrag sterk beïnvloeden. Verdriet maakt je anders. Hoe goed mensen je ook kennen: in deze verdrietige omstandigheid kennen ze je niet. Misschien wil je het ene moment graag iemand naast je en op andere momenten liever niet. Het is voor je omgeving moeilijk om dat aan te voelen. Soms laten mensen je met rust omdat ze denken dat jij dat fijn vindt. Ze willen zich niet opdringen. Probeer daarom duidelijk aan te geven waar je behoefte aan hebt of waaraan juist niet, hoe moeilijk dat ook is.

Verdriet delen kan verbinding geven. Je deelt intense ervaringen, waarin je mensen van een bijzondere kant kunt leren kennen die je anders niet ziet. Als je echter onvoldoende hulp ervaart van de mensen om je heen, of het gevoel hebt dat er geen vooruitgang is, of misschien zelfs achteruitgang, kun je contact zoeken met je huisarts. De huisarts kan je doorverwijzen naar speciale hulpverleners die je kunnen begeleiden.

*Verlies,  
verdriet,  
verwerken*