

Rouwverwerking



ROUWVERWERKING

Rouwverwerking is een essentieel onderdeel van het leven. Niemand heeft een onbezorgd leven en tegenslagen komen in ieders leven voor.

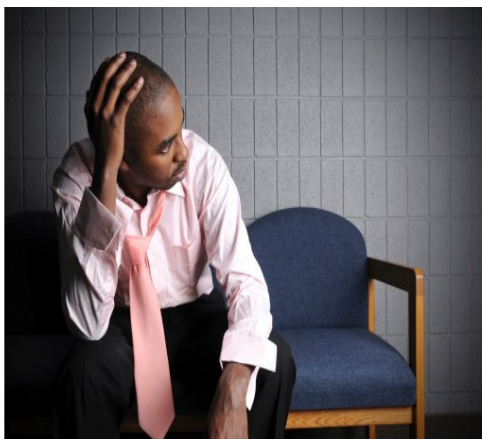
Rouw is een gevolg op een intense verandering in je leven.

Maar hoe we met tegenslagen omgaan is heel erg persoonlijk. Ieder gaat er op een eigen manier mee om, maar belangrijk is dat er wel aandacht aan geschonken wordt. Rouwen na een verlies is cruciaal in het herstel en voor het weer goed kunnen functioneren in de toekomst.

Er kunnen vele redenen zijn voor rouwen, zoals:

- ◇ Het overlijden van een gezinslid.
- ◇ Het overlijden van een familielid.
- ◇ Het verlies van een geliefde.
- ◇ Het overlijden van een vriend(in), kennis of collega.
- ◇ Baanverlies.
- ◇ Scheiding.
- ◇ Ziekte.
- ◇ Trauma's.
- ◇ Ongeluk.
- ◇ Verlies van huis of andere zwaardere materiele zaken.
- ◇ Verlies van idealen.

Elke tegenslag is een situatie op zich en ieder moet het op een eigen manier verwerken. Wel zijn er een aantal fasen te onderkennen in het proces van verwerken.



Deze zijn:

- ◇ **Shock**
- ◇ **Ontkenning**
- ◇ **Woede**
- ◇ **Marchanderen**
- ◇ **Depressie**
- ◇ **Acceptatie**

Iedereen gaat door deze fasen heen, soms lang of soms kort. Je kunt je er niet tegen wapenen, het hoort bij het leven en ook de gevoelens en emoties die het met zich brengt zijn onvermijdelijk.



Shock

Allereest komt de shock, ook als de oorzaak of reden bekend is. In veel gevallen ziet men het verlies van de baan aankomen (slechte berichten in de media, eigen signalering dat het slecht gaat, etc.) maar als het definitief wordt medegedeeld is de shock altijd groot. Dit omdat we diep van binnen altijd blijven hopen dat het anders zal gaan, dat het jou niet treft, of dat het aan je voorbij zal gaan. Ook de angst om anderen (gezin, familie) te moeten vertellen wat jou is overkomen speelt een grote rol. Het zorgt voor een aantasting van de eigenwaarde en dit zorgt voor innerlijke onrust en verwarring.

Ontkennen

Hierna komt de ontkenningsfase. Het kan toch niet waar zijn! Nee, dat is niet zo!, zijn de logische reacties. Je kunt of wilt het niet bevatten of accepteren. Je bent daar nog niet klaar voor en zal vechten tegen de realiteit. Dit is ons afweermechanisme in onze hersenen. Het is nog te moeilijk om het te bevatten of te begrijpen, dus ontkenning is de meest logische wijze van denken. Want zolang je ontkent is het niet echt.

Woede

Dan komt de periode van boosheid. Woede neemt het denken over en men wordt boos op alles en iedereen. Boos omdat anderen (gevoelsmatig) fouten hebben gemaakt, je hebben gekrenkt, je verdriet en pijn aandoen. Soms moet zelfs een arts die voor een leven heeft gevochten het ontgelden als hij het de nabestaanden moet vertellen dat iemand het niet overleefd heeft. Gelukkig krijgt men binnen de zorg er training in en weet men dat deze boosheid niet persoonlijk is. Maar boosheid, frustratie en in sommige situaties woede zijn gangbare emoties in dit soort situaties. Je hoeft je er niet voor te schamen, want je kunt je er niet tegen wapenen. Het ene moment kun je rust ervaren en plots schiet je gevoel de andere kant op. Accepteer dat dit er bij hoort.



Marchanderen

Als de ergste woede voorbij is komt de periode waarin schuldgevoelens een rol kunnen gaan spelen. Ook het gevoel van leegte kan toeslaan. Het is dan heel logisch dat onze brein met gevoelens op de loop gaat. Je gaat misschien het gevecht met jezelf of met anderen aan, je besluit je leven anders in te richten (stoppen met roken, sporten, minder werken, etc.), je wilt leren van de oorzaak van het verlies of je gaat anderen vertellen wat jij denkt dat het beste is. Ook kan het schuldgevoel een belangrijke rol in je denken gaan spelen. Wat had ik (anders) kunnen doen, waarom heb ik zo gedaan zoals ik gedaan heb, waarom, waarom, waarom... Logisch dat vragen ontstaan en dat je antwoorden wilt.

Gevoelens kun je niet onderdrukken, je kunt er wel tegen vechten, maar vechten betekent niet dat ze verdwijnen, het is een momentopname en je kunt weer door. Dat denk je! Je moet nadenken en voelen wat een emotie met je doet. Wat goed werkt is de vraag stellen: 'waarom voel ik dit?' er moet een reden zijn waarom een ervaring is met je doet.

Redenen voor schuldgevoel kunnen onder andere zijn:

- ◇ dat je iets niet hebt gedaan.
- ◇ dat je iets wel hebt gedaan.
- ◇ dat je oneerlijk bent geweest.
- ◇ dat je aan iets hebt toegegeven zonder dat je dat echt wilde.
- ◇ dat je niet voor je zelf bent opgekomen.
- ◇ dat je geen nee tegen iets gezegd hebt.
- ◇ omdat je zelf vindt dat je iets stoms gedaan hebt.
- ◇ omdat je niet echt voor jezelf kiest.
- ◇ schuldgevoel om schuldgevoel.

Daarom is het goed om na te denken over dat gevoel, door het beter te begrijpen of misschien zelfs tot de conclusie te komen dat je het nooit kunt of zal begrijpen. Dit kan resulteren in innerlijke rust.

Soms moet je het gewoon 'accepteren', hoe moeilijk ook. Zo zie je dat mensen die kanker krijgen en het accepteren veel beter met de ziekte om kunnen gaan en door positieve gedachte zelfs kunnen genezen. Blijven hangen in de boosheid door schuldgevoel zal het genezingsproces niet bevorderen.

Depressie

De depressie slaat toe als je je realiseert dat er niets meer aan te doen is. Machteloosheid is het sterkste gevoel dat je dan hebt. Je hebt het gevecht verloren en je moet gaan accepteren dat het is zoals het is. De boosheid zakt weg en het gevoel van onmacht slaat toe. Je komt nu toe aan het echte verdriet. Je voelt de pijn en vragen als de zin van het leven en hoe moet het nu verder nemen het grootste deel van je denkproces in beslag. Je kunt je energie verliezen en in je schulp kruipen, veilig weg van die enge wereld. Je kunt je nutteloos voelen en de angst voor de toekomst kan je aardig bezig houden. Dit hoort bij verwerken, het lijkt wel alsof je het laatje van de kast opnieuw aan het indelen bent.

Acceptatie

Dan komt de acceptatie van de situatie. Vaak onverwacht en onaangekondigd. Het lijkt alsof je weer energie krijgt en dat je zaken weer in een ander perspectief kunt plaatsen. Er ontstaat lucht in je denken en je merkt dat je ook aan andere zaken weer aandacht kunt schenken. Het gevoel van onmacht neemt af en je richt je weer op de toekomst.

Enkele tips:

- ◇ Praat met anderen over je gevoelens.
- ◇ Accepteer je emotie en laat je gevoel de vrije loop. Het lucht op en het tegenhouden van tranen werkt eerder averechts.
- ◇ Verdring je gevoel niet. Dring ze niet weg en tracht je gedachten niet uit je hoofd te verbannen.
- ◇ Accepteer ook de gevoelsmatige onjuiste gevoelens zoals opluchting, schuldgevoel of gelatenheid.
- ◇ Besteed aandacht aan het (fysieke) afscheid nemen. Doe dat op een voor jou goede wijze en laat je keuzes hierbij niet afhangen van de mening van anderen.
- ◇ Besteed aandacht aan vernieuwing, blijf niet aan alles aan de oude situatie vasthouden.



Leiders

Als leider van een team is de kans aanwezig dat u met rouwverwerking van teamgenoten te maken krijgt. Ondersteun ze te allen tijden en maak tijd voor hen vrij.

Enkele tips:

- ◇ Neem het rouwproces niet over.
- ◇ Ga niet op de stoel van de therapeut zitten.
- ◇ Zegt niet dat je het begrijpt (zeker niet als jezelf nooit in een dergelijke situatie bent geweest).
- ◇ Hou het gedrag in de gaten, het kan sterk wisselen.
- ◇ Schat in of iemand zijn/har werkzaamheden veilig kan uitvoeren (machines, etc.)
- ◇ Geef ruimte om te praten.
- ◇ Bied professionele ondersteuning aan.
- ◇ Wees zeer voorzichtig met het geven van advies. Bedenk dat jij het rationeler ziet!
- ◇ Informeer de collega's en informeer de rouwende dat je dit hebt gedaan.
- ◇ Bedenk dat rouwendenden zich sterker of stoerder voordoen dan ze eigenlijk zijn op dat – moment.
- ◇ Ga niet af op (je eigen) veronderstelling. De grote en sterke bodybuilder heeft ook zijn verdriet.

Ben Determann

T. 06-54 208 259
bdetermann@people-investment.nl
www.people-investment.nl