

Omgaan met verlies en verdriet

Petra Franke

DELTA

Voorwoord.....6

FACTOR TIJD 12

Geluk gaat voorbij 13

Het gevoel voor tijd is veranderd 13

De tijd verstrijkt, andere tijden dienen zich aan..... 14

Leven en dood: een kringloop 15

Rouw: een proces 18

De fasen van rouw..... 19

Vasthouden en loslaten 21

Hoe groter de liefde, hoe groter het verlies 22

Afscheid aanvaarden..... 24

Iedereen is sterfelijk..... 25

Wat er bij het sterven gebeurt..... 26

Alles heeft zijn tijd..... 27

Momenten en keerpunten 28

Het leven aankunnen... en de dood 29

Troost vinden in het terugblikken 30

Met aandacht leven 31

Mindfulness leren..... 32

Geduld oefenen 34

Verdriet en pijn dragen 35

Troost zoeken 35

De tijdgeest trotseren..... 36

Verdriet moet verwerkt worden..... 38

Uzelf op de proef stellen 38

Het draait om leren... levenslang..... 40

Uw leven, uw verantwoordelijkheid..... 41

RITUELEN ALS STEUN 42

Naar buiten gerichte omgang met verdriet..... 43

Rouw- en uitvaartceremonies..... 44

Gewoonten, gebruiken en praktisch verloop..... 45

Uitvaart- en grafformaliteiten 46

Traditionele en virtuele grafmonumenten..... 48



Rouwcentra.....	48
Traditionele geloofsrituelen.....	49
Religieuze sterf-, rouw- en uitvaarrituelen	50
Met dagelijkse rituelen het leven tot rust brengen.....	54
Rituelen als vaste punten	54
Rituelen als toevluchtsoord.....	57
Hulp uit de christelijke mystiek.....	60
Stilte.....	61
Vasten.....	61
Rozenkrans.....	62
Labyrint.....	63
Deuren naar nieuwe ruimten.....	64
Uzelf bewust maken van uw rituelen.....	64
Uw leven vormgeven.....	66
De mensen betrekken	67
Gedeelde rituelen	68
Het samenzijn onderhouden.....	69

GEDACHTEN EN GEVOELENS 70

Gedachten sturen, gevoelens doorstaan.....	71
Eerst is er alleen duisternis.....	73
Op een of andere manier doorgaan	73
De pijn laten ontsnappen	74
De shock te boven komen	75
Woede en haat in het rouwproces	77
Met stress omgaan	78
De grenzen van zelfhulp.....	79
Gevoelens doelbewust beïnvloeden.....	81
Overlevingsstrategieën voor nabestaanden.....	83
Kunst en cultuur: genot en eerste hulp	83
Sport: bewegen geneest	86
Natuur: de schepping voelen	86
Maatschappij en samenleving	88
Hoe gevoelens ontstaan: een proces.....	89
Wegdromen en visualiseren.....	91
Bevrijding door dagdromen.....	92
De toekomst ligt in uzelf	94





DE SCHULDVRAAG 98

Had u het kunnen voorkomen?	99
Tref u schuld?.....	100
Schuld en zelfdoding.....	102
Gewetensbezwaren	104
Met schuldgevoelens leven	105
In gesprek: met uzelf en de overledene.....	107
De vraag ‘Waarom?’ biedt geen oplossing.....	108
Wat heb je mij aangedaan!	109
De relatie onder de loep.....	111
Vergeven en weer goedmaken	111
Helpen en geholpen worden	113
Delen en helpen	114



DE NAGEDACHTENIS 116

Herinneringen – blijvend maar steeds in beweging	117
Pijnlijke herinneringen	119
Inzicht in de eindigheid.....	120
Denk terug	121
De nagedachtenis wordt anders	122
Nabijheid toelaten.....	123
Het verleden vormt onze identiteit	125
Waarom ervaringen koesteren?.....	125
Gevoel door ervaringen	127
Herinneringen levend houden	129
Uw dierbare koesteren in uw hart	130



DANKBAARHEID ALS DOEL 132

Dankbaarheid, een gezonde levenshouding	133
Inzicht en bescheidenheid.....	135
Dankbaar voor groot en klein	136
Bedanken	139
Bedanken voor de belangstelling.....	140
De overledene bedanken.....	140
Bedanken in naam van de overledene	142
Bedanken voor de liefde	143

Wat maakt u gelukkig?	144
Het menselijke is belangrijk	144
Nieuwe wegen naar geluk.....	145
Ga aan de slag!	146

WEER ENTHOUSIAST 148

Tijd voor uitdaging	149
Terugblik: het leven van de overledene	150
Wat heeft de dood veranderd?.....	151
Uw basisbehoeften... en de rest.....	152

Vooruitblik: uw nieuwe leven	153
Tussendoelen voor de toekomst	154
Eerst dromen, dan doen	156

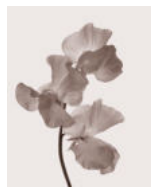
Toekomst: uw eigen overlijden	158
Testament	158
Nalatenschap	159
Wilsbeschikking en volmachten	159
Hoe ziet u uw eigen uitvaart?	160

Uw nieuwe leven vormgeven	162
Concentratie door eenvoud.....	162
Levensritme en tijdsindeling.....	163
Doelen, paden, mijlpalen	164
Bewegen, bewegen, bewegen	164
Relaties als vitamines voor uw leven	165
Nieuwe dingen proberen.....	166
Delen maakt rijker	166

Evenwichtig leven	167
Beroep: tussen kostwinning en roeping	168
Gezondheid is levenskwaliteit.....	169
Het ritme van het dagelijks leven	170

Nawoord	174
----------------------	-----

Extra informatie	175
Nuttige boeken	175
Nuttige websites	175
Verantwoording	176



VOORWOORD

Verdriet doet pijn. Het neemt alle gedachten en zintuigen in beslag. Het maakt de dagen donker en leeg. De ontredding hakt er diep in. Plotseling is alles anders. Na een sterfgeval is voor de achterblijvers de wereld in één klap totaal veranderd. Wat eerst nog belangrijk was, heeft ineens geen betekenis meer. Waar het hart van vol was, gaapt nu een groot gat. En zelfs wanneer het verdriet allang gesleten lijkt, kan een herinnering onverwacht de oude pijn weer naar boven halen.

Ons leven is sowieso iedere dag een uitdaging; rouwperiodes maken het echter nog veel zwaarder. Niet alleen de alomtegenwoordige pijn raakt de betrokkenen hard, maar ook de hulpeloosheid en de overbelasting die rouwenden bij een sterfgeval ervaren. Maar ondanks al het leed dat het verlies van een dierbare veroorzaakt, wil ieder mens uiteindelijk het verdriet overwinnen en de draad van het leven weer oppakken.

Daarvoor is een 'overlevingsstrategie' nodig, een soort levensleidraad, die u richting en steun biedt als u ten einde raad bent. Dit boek kan u helpen tijdens de diepe levenscrisis die een sterfgeval bij de naasten over het algemeen veroorzaakt. Het kan u helpen de pijn te dragen en deze stap voor stap te boven te komen.

Rouwverwerking gebeurt op twee niveaus: op dat van het verstand en dat van het hart, anders gezegd: rationeel en emotioneel. U zult eerst moeten leren om de weg te vinden in uw nieuwe leven, zonder de persoon die zoveel voor u betekend heeft. U moet uw gedachten weer op een rijtje zetten en uw gevoelens weer de baas worden. Het gaat erom zowel uw verdriet te dragen als kracht uit uzelf te putten om het verdriet uiteindelijk te overwinnen. Eerst met uw verstand en vervolgens met uw gevoel.

Zelfs wanneer u het gevoel hebt dat u nooit meer zoiets als geluk en vreugde zult ervaren, kan dit toch en dat is ook nodig want uw leven is nog lang niet voorbij. U kunt het voor elkaar krijgen! Ook voor u is er leven na het verdriet. U zult geduld en kracht nodig hebben en u mag nooit de hoop en het vertrouwen verliezen. Door kennis en oefeningen kunt u leren om uw verdriet een plekje te geven.

Ieder mens is anders en dus gaat iedereen ook anders met crisissituaties om. Maar dat geldt niet voor overlijden en verdriet: die halen de pijnlijkste gevoelens en donkerste gedachten naar boven. Vaak gaan die zelfs tot het uiterste van wat draaglijk is bij de betrokkenen. Maar iedereen moet door dit rouwproces. Uitgesteld en onderdrukt verdriet kan zwaar op de rest van het leven wegen. Daarom is het beter dat u weet wat een gezond rouwproces precies inhoudt en dat u zich daaraan overgeeft.

De confrontatie met verlies en verdriet lokt angst en beklemming uit. Ziekte, leed en dood weren we liever uit ons leven en hakken er dus bij ons diep in. En toch kan het gezonde besef dat alles op deze aarde eindig is positief werken op het leven van alledag. De vraag ‘Wat is nu echt belangrijk?’ krijgt in het licht van de dood een nieuwe betekenis.

Uw leven gaat door, op een dag zal de mist opklaren en zal de zon opnieuw voor u schijnen. U zult weer vrolijk zijn en kunnen lachen, zelfs wanneer er in uw hart een plekje donker blijft voor altijd. Verdriet en melancholie zullen de rest van uw leven echter niet blijven bepalen.

Het verdriet kan maanden en zelfs jaren aanhouden. Hoe lang het duurt, hangt van allerlei factoren af en niet in de laatste plaats

van uzelf. Maar het pad van de rouw heeft een begin en een eind. Daartussen ligt de tijd van verwerking en dus het eigenlijke werk. Er moet een weg afgelegd worden waarbij u aan het eind van die weg niet meer dezelfde zult zijn.

Waar loopt deze weg naartoe? Naar een leven waarin u intenser, opmerkzamer en dankbaarder met uzelf, met de mensen om u heen en met de dingen omgaat? Of naar een onverschillig en verbitterd leven vol doffe pijn? Beide zijn mogelijk en u hebt daar een grote invloed op. Uiteindelijk bepaalt u zelf de afloop van uw rouwperiode.

Veel van wat tot dusver belangrijk was, zal in uw nieuwe leven nauwelijks nog een rol spelen. Veel waarvoor u tot nu toe moeite hebt gedaan, wordt bijzaak. In plaats daarvan komt er iets nieuws en u zult misschien wel verrassende vooruitzichten ontdekken en nieuwe paden inslaan.

Het afscheid van een dierbare betekent verdriet en pijn. Maar het betekent ook liefde en dankbaarheid voor alles wat de overledene voor uw leven betekend heeft. Koester deze dankbare herinnering en denk met eerbied aan hem terug.

Dit boek kan voor u een soort houvast en rustpunt zijn tijdens de rouwfasen die elkaar langzaam opvolgen. Het stipt de verschillende onderwerpen aan die, zoals de ervaring leert, voor de achtergebleven naasten het meest veelzeggend zijn. Aspecten die u kunnen helpen uw gevoel beter te begrijpen en te verwerken en uw pijn te verzachten.

Verdriet is een langzaam proces. Lees daarom dit boek niet in één keer uit, want dan zou u zich onder druk zetten of zich verplicht voelen. De volgorde van de hoofdstukken komt overeen met