

Rouwproces

Door Dorine Peters
SPV, Indigo Gelderland

Definitie rouwproces

Rouwen is het verwerken van een groot verdriet. Het is een proces waarbij iemand geleidelijk aan leert omgaan met pijn, verdriet, angst, woede en schuldgevoel. Deze gevoelens zijn meestal veroorzaakt door een overlijden. Maar het kan ook andere gebeurtenissen als oorzaak hebben, zoals iemand die sterft, ziekte, scheiding, ...Het leert ook om uiteindelijk de draad van het leven weer op te pikken.

Hoe ziet rouwen eruit?

Vier 'taken' van het rouwproces (T.Vegt en W.Worden)

- 1 Het aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies
- 2 Het ervaren van de pijn bij het verlies
- 3 Aanpassingen aan de omgeving zonder overledene of met het verlies.
- 4 Een nieuwe plaats geven aan de overleden persoon en opnieuw leren houden van het leven

Eerste rouwtaak: aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies

- Het aanvaarden van het verlies betekent het geloven van het verlies,
- het onder ogen kunnen zien van dit verlies
- Het gevoelsmatig kunnen beseffen dat dit verlies heeft plaatsgevonden

Tweede rouwtaak: ervaren van de pijn bij het verlies

- Gevoelens van ontwrichting en reddeloosheid overspoelen de rouwende.
- Verschillende emotionele reacties kunnen voorkomen zoals: Verdriet, Angst, Boosheid en schuldgevoelens
- Door de pijn heen, wordt getriggerd door onze zintuigen, geur, beeld muziek

Derde rouwtaak: aanpassingen aan de omgeving met de gevolgen van je verlies

- Iedereen moet deze taak doormaken om de rouw te verwerken.
- De coping van hoe om te gaan met veranderingen speelt hierin een grote rol
- Bij verlies van een overledene kan men geconfronteerd worden dat je nieuwe vaardigheden moet ontwikkelen. (opnieuw leren contact te leggen als je partner altijd het initiatief nam.)
- Bij Lichamelijke beperking inleveren van je zelfstandigheid.

Vierde rouwtaak is tevens het doel van rouwverwerking.

- Het verlies overheerst niet meer het denken. Men barst niet meer in tranen uit wanneer iets doet denken aan het verlies.
- Men kan weer plezier maken met anderen en genieten van hobby's
- Verstandelijk, emotioneel, sociaal en geestelijk kan men zijn/haar leven opnieuw inrichten en er zin aan geven.

Kenmerken van rouw die in de verschillende stappen aan de orde komen

- Slecht slapen
- Moe voelen
- Concentratie problemen
- Onverwachts in huilen uitbarsten
- Tot niets komen
- Schuldig voelen
- Onrustig voelen
- Leeg voelen/ tot niets komen
- Somber/verdrietig voelen

Het is onmogelijk een precieze tijdsduur voor een rouwproces te omschrijven.

Factoren die hierin een rol kunnen spelen zijn:

- Bij overlijden de relatie met de persoon die stierf
- Bij lichamelijke beperking hoeveel aan zelfstandigheid lever je in.
- Cultuur, rituele
- Wat waren de omstandigheden tijdens het verlies
- Het ervaren van steun tijdens de verwerking.
- Je karakterstructuur

Kortom een periode van één tot twee jaar is geen lange periode

Gestagneerde rouw ?

Wanneer spreken we van gestagneerde rouw als je in een van de stappen blijft hangen.

Bijvoorbeeld je blijft boos en verbitterd en de somberheid neemt alleen maar toe en je wereld wordt steeds kleiner.

of

je begint niet aan de rouw zie je bij jongeren nog weleens dit noemen we uitgestelde rouw kan op den duur lichamelijke en psychische klachten geven

Wat kan u helpen tijdens het rouwen?

- Probeer gevoelens niet uit de weg te gaan, goed naar uzelf luisteren en doen waar u op dat moment behoefte aan heeft.
- Probeer te ontdekken wat u helpt, praten, schrijven, sporten, werken.
- Tracht structuur aan te brengen in het dagelijks leven
- Laat u omgeving weten hoe ze u kunnen steunen
- Gun uzelf de tijd en heb geduld met uw gevoelens
- Zoek informatie over het rouwproces
- Bespreek u situatie met uw werkgever en probeer tot afspraken te komen die u taken verlichten.

Hoe kunt u een rouwende helpen?

- Blijven luisteren naar het verhaal steunt de rouwende
- Contact met de omgeving zijn belangrijk voor de rouwende, een hand op de schouder of benoemen dat je niet weet wat je moet zeggen.
- Vraag waar de rouwende behoefte aan heeft
- Geef geen ongevraagde adviezen
- Accepteer dat ieder op zijn of haar manier rouwt.
- Vraag de rouwende of deze zo nu en dan samen iets wil ondernemen.
- Noteer belangrijke data van de rouwende zoals verjaardag of sterfdag van overledene en stuur een kaartje.

Rouwprotocol op het werk

Bij de opzet van een rouwprotocol zijn twee situaties te onderscheiden

- Een medewerker verliest een dierbare
- Een medewerker komt te overlijden

Tips voor werkgevers/leidinggevende

- Zorg dat je beschikt over kennis rouwprocessen
- Neem zelf het initiatief naar een rouwende medewerker
- Geeft de medewerker erkenning en ruimte(ook op de werkplek) om te rouwen
- Laat merken dat je beseft dat rouwen vele terreinen van het leven kan beïnvloeden
- Heb geduld en toon begrip: laat dit zwaarder wegen dan prestatie en resultaat
- Help de rouwende om op zijn gezondheid te letten
- Ga na of de rouwende medewerker niet geïsoleerd raakt binnen de afdeling