

De fasen van het rouwproces

28 april 2011



Als je in je leven te maken krijgt met een verlies, een ingrijpende gebeurtenis of een verandering volgt daar een rouwproces op. Of we dat nu willen of niet, het gebeurt. Sommige mensen zullen daar 'gewoon' door heen gaan, ze rouwen en dat doen ze op een natuurlijke manier. Andere mensen hebben er misschien wat meer moeite mee en ook zij komen er doorheen. De manier waarop iemand rouwt zegt niets over de intensiteit van de gevoelens. Dan zijn er ook mensen die vastlopen in een rouwproces. Ze blijven verdrietig, huilen veel, zijn boos of cynisch en hebben het gevoel dat ze er niet meer uitkomen. Niets interesseert ze meer, hun werk niet, hun hobby's niet, hun vrienden niet. Het is of het leven 'Stop' heeft gezegd en dat ze niet verder kunnen.

Hieronder beschrijf ik de fasen die in het rouwproces voorkomen. Op ieder verlies volgt een rouwproces, en hoe je daarmee omgaat is afhankelijk van jou als persoon. Een rouwproces doorloop je niet in de volgorde van de fasen zoals ze zijn beschreven. Nee, het loopt door elkaar heen. Sommige fasen kunnen ook meerdere keren voorkomen. Ieder mens is uniek en dat maakt ook ieder rouwproces uniek.

De fasen van een rouwproces

Ontkenning

Als je net hebt gehoord dat je kanker hebt of dat een dierbaar persoon is overleden, dan kan je dit niet geloven. Heel je systeem ontkent het. Dit is een natuurlijke reactie omdat je de gebeurtenis of het verlies niet in één keer kan bevatten. In deze fase moeten er ook beslissingen worden genomen. Als je hoort dat je kanker hebt, volgen er vaak veel onderzoeken, je krijgt heel veel informatie van artsen of moet misschien wel ingrijpende beslissingen nemen. Als er iemand is overleden, moet er veel geregeld worden zoals de uitvaart en misschien wel het ontruimen van een huis.

Hier heb je ook te maken met gevoelens van verwarring. Een man die net z'n vrouw heeft verloren zet nog automatische 2 kopjes thee, want hij bracht haar altijd een kopje thee op bed. En dan opeens 'oh nee, dat is waar ook ...'. 's Zaterdags staat hij bij de bloemenkraam bloemen voor haar uit te zoeken, ze hield zo van bloemen. En ook hier 'oh nee, dat is waar ook ...'. Bij het naar bed gaan wordt hij er ook aan herinnerd, ze gaven elkaar altijd een nachtzoen ... 'oh nee, ...'. Dit komt tientallen keren per dag voor.

Ontkenning

Dit is de fase waarin je bijvoorbeeld denkt dat als je nu maar beter voor jezelf had gezorgd, je nu niet ziek zou zijn. Of als je eerder naar de dokter was gegaan, het misschien niet zo erg was geweest. De man die net z'n vrouw heeft verloren heeft wel een half jaar gedacht dat als hij dat reisje niet had geboekt, zijn vrouw nu nog in leven zou zijn, want ze is tijdens de reis gestorven. Hij wist ergens wel dat het niet klopte wat hij dacht en toch dacht hij dat. Hij kon het nog niet aan zich te realiseren dat ze anders wellicht ook zou zijn gestorven.

Boosheid

Boosheid zegt NEE tegen een gebeurtenis. Je kunt bijvoorbeeld boos worden op je lichaam omdat je vindt dat het je in de steek heeft gelaten nu je zo ziek bent. Ook kun je boos worden op een dierbaar persoon omdat hij is overleden. Deze boosheid is heel normaal, ook al klinkt dat misschien vreemd. De omgeving heeft hier vaak de meeste moeite mee, want je mag toch eigenlijk niet boos zijn, zeker niet op iemand die is overleden en waar je zo veel van houdt. Toch hoort dit bij het rouwproces en is het een natuurlijk proces.

Verdriet

Verdriet heeft een zuiverende functie. Misschien huil je veel, schreeuw je het uit van verdriet, ben je wel heel stil of wil je alleen maar praten over dat wat er is gebeurd. Laat mensen huilen als ze huilen, laat ze ook steeds opnieuw hun verhaal vertellen. Kijk niet vreemd op als mensen gaan klussen of gaan sporten. Dit zegt niets over de mate van verdriet. Ieder mens ervaart zijn verdriet op zijn eigen unieke wijze.

Aanvaarding

Dan is er de aanvaarding. Dit is niet de aanvaarding van dat het nu maar klaar moet zijn. Nee! Dit is de aanvaarding dat dit in jouw leven is gebeurd. Je hebt kanker, je hebt een dierbaar persoon verloren, je kan geen kinderen krijgen, enzovoort.

Liefde

Deze fase is er gelukkig ook. In deze fase zal je met mededogen naar jezelf kijken, mild zijn voor jezelf. Je staat jezelf toe dat je mag huilen, boos mag zijn, bang mag zijn.

Het is belangrijk om te kijken wat iemand nodig heeft tijdens een rouwproces. Vraag het als je het niet weet. Als rouwende kan je zelf aangeven waar jij behoefte aan hebt. Wil je graag bezoek, wil je graag gebeld worden, of wil je met rust gelaten worden. Bespreek dit met de dierbaren om je heen. Want wij zijn allemaal unieke mensen en geen enkel rouwproces is hetzelfde. Heb respect voor elkaar!.

Marja Sas, Praktijk voor Coaching & Therapie biedt begeleiding na verlies en verandering. Marja is opgeleid in psychosociale therapie (verlies en trauma integratie) en psycho-oncologische begeleiding. Daarnaast heeft zij trainingen gevolgd in mindfulness, EZI®, focussen, werken met kinderen na een verlies (Regenboogtraining), de taal van tekenen en voice dialogue. Zij heeft een aanvullende opleiding gevolgd in het begeleiden van mensen die kanker hebben (gehad). Zij reist een stukje met u mee op uw reis in het ontdekken, herkennen en erkennen van uw gevoelens.

Bel voor informatie met Marja Sas op 06 12984281 of mail naar info@marjasas.nl