

# Aanhoudende Rouw

Hoe ga ik om met verlies en rouw?

## Aanhoudende rouw

Soms kan het verlies van een dierbare voor emotionele klachten zorgen. Die klachten kunnen zo belangrijk worden dat iemands dagelijks leven overheerst wordt. We spreken dan van aanhoudende rouw. Dat is rouw die (te) lang duurt en waar je veel last van kunt hebben. Als u hier last van heeft, dan is daar hulp voor mogelijk.

## Klachten na het verlies van een dierbare

Aanhoudende rouw kan ontstaan na het verlies van iemand die belangrijk voor u is geweest. Dat kan een familielid zijn, een goede vriend of kennis of iemand anders die belangrijk voor u is. Hieronder ziet u een overzicht van klachten die iemand dan kan krijgen die bijna elke dag voorkomen:

**Intens gemis van of kwellend verlangen om de overledene dierbare terug te zien**

**Identiteitsverstoring: het gevoel hebben alsof iemand een deel van zichzelf is verloren**

**Moeite om de dood van de dierbare te accepteren of ongeloof over de dood**

**Vermijden van herinneringen aan de overleden dierbare**

**Intense emotionele pijn, zoals boos, verbitterd of verdrietig zijn vanwege het verlies**

**Verwijten aan zichzelf maken vanwege verlies van dierbare**

**Moeilijkheden om verder te gaan in het leven, zoals omgaan met vrienden**

**Emotionele gevoelloosheid of geen positief gevoel kunnen hebben**

**Een zinloos gevoel hebben vanwege het verlies van een dierbare**

**Zich eenzaam voelen vanwege het gemis van de overleden dierbare**

## Belangrijke omstandigheden

Er zijn vijf omstandigheden van het verlies die belangrijk zijn:

1. De omstandigheden van het overlijden van een dierbare
2. De relatie met de overleden dierbare
3. Andere sociale omstandigheden, zoals steun, financiën, rechtszaken en mediaberichten
4. Individuele omstandigheden, zoals persoonlijke veranderingen door het verlies
5. Culturele omstandigheden, zoals gewoontes en rituelen bij verlies en rouw

## Omgaan met aanhoudende rouw

Het is belangrijk om met iemand over uw klachten te praten. Als dat moeilijk is of als u zich schaamt, dan is het goed om dat aan te geven. Een hulpverlener kan u helpen om over verlies en rouw te praten. Ook als u vragen heeft over uw geloof of uw cultuur kunt u daar met een hulpverlener over in gesprek gaan. In elk geloof en in elke cultuur zijn manieren om met verlies en rouw om te gaan. Een hulpverlener kan met samen met u uitzoeken wat voor u de beste manier is. Dat kan op uw eigen tempo en als u daar klaar voor bent.

Soms heeft uw omgeving tips en adviezen, maar houdt niet iedereen rekening met uw emoties, uw geloof en cultuur of de tijd die u nodig heeft voor het verwerken. Bovendien kan uw omgeving andere verwachtingen hebben ten aanzien van rouwen. Geen twee mensen bij wie sprake is van rouwproblemen zijn hetzelfde. Een hulpverlener kan met u nagaan wat voor u een passende manier is om te leren met het verlies om te gaan. Op die manier kunt u samen met een hulpverlener werken aan acceptatie, verwerken van emoties, uw leven weer oppakken en het verlies een plek geven.

Een hulpverlener kan u ook begeleiden in het zoeken naar de juiste steun van mensen om u heen. U hoeft niet alles alleen te dragen. Soms kan een gesprek met een ander voor opluchting zorgen. Soms kan het lastig zijn als mensen om u heen die ook met het verlies te maken hebben een andere manier van rouwen hebben. Daarover praten kan helpen.