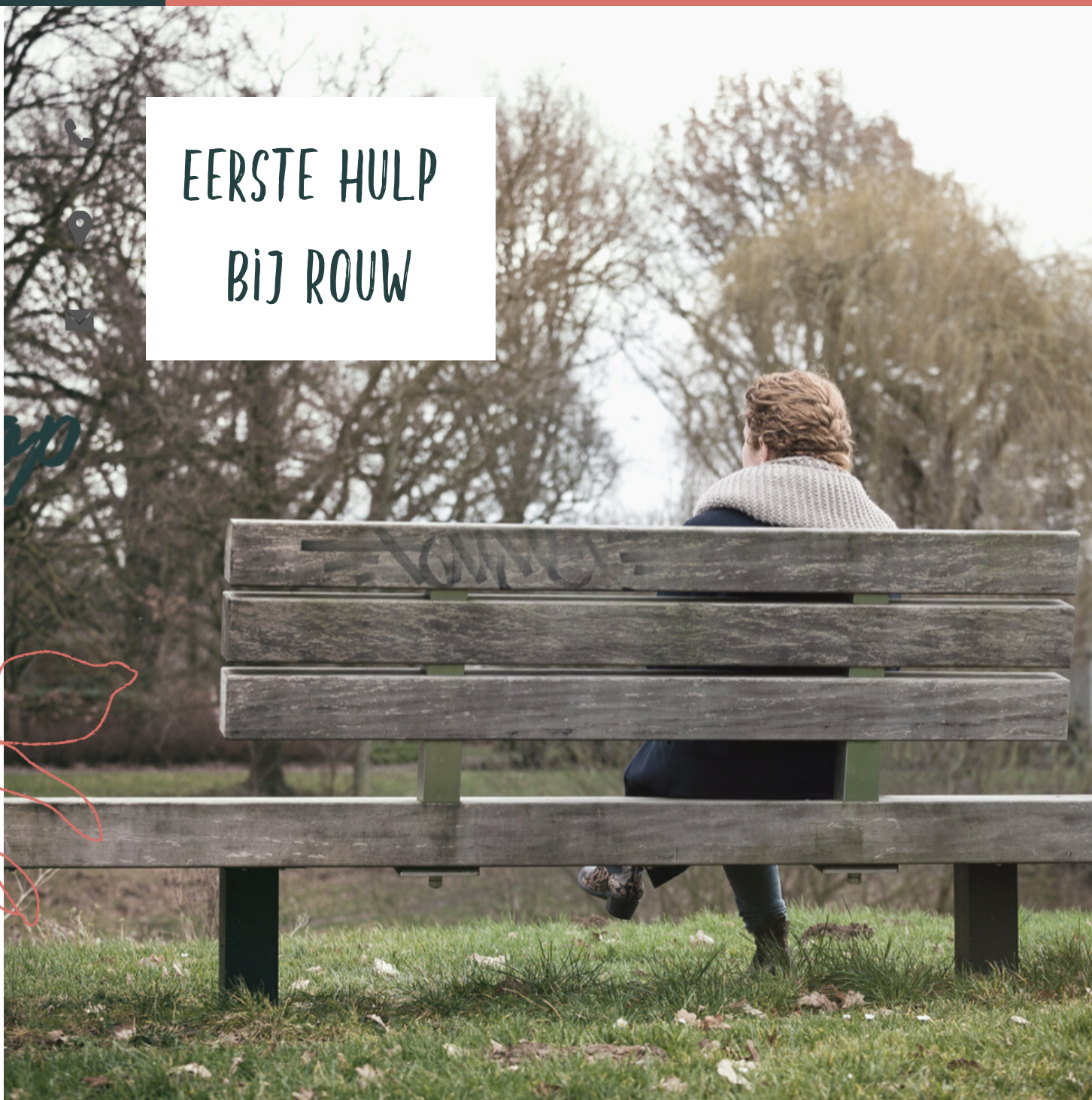


HartenHoop

VOOR WIE BETEKENIS WIL GEVEN
AAN VERLIES EN ROUW



EERSTE HULP
BIJ ROUW



BESTE LEZER,

Je hebt zojuist gratis HartenHoop's Eerste Hulp Bij Rouw ontvangen. Een document dat je zowel inhoudelijke als praktische informatie geeft over verlies en rouw. HartenHoop is een bedrijf gespecialiseerd in verlies & rouw en verzorgt counseling, training en advies.

De bedrijfsnaam HartenHoop is gekozen als tegenhanger van hartenleed, het verdriet en de pijn die je kunt ervaren na een persoonlijk verlies. Het is mijn missie om mensen bij te staan als gids en steun tijdens hun reis in het land van verlies en rouw én anderen door hedendaagse kennis en verhalen te inspireren hoe zij een waardevolle steunpilaar voor iemand in rouw kunnen zijn.

De redenen van het downloaden van Eerste Hulp Bij Rouw kunnen heel divers zijn. Wellicht heb je zelf onlangs een verlies meegemaakt en wil je weten wat je overkomt. In dat geval word je veel sterkte en steun toegewenst. Het kan ook zijn dat iemand in je naaste omgeving zoals een familielid of vriend onlangs geconfronteerd werd met verlies en je op zoek bent naar handvatten om hem of haar te ondersteunen. Een mogelijke andere optie is dat je als professional op zoek bent naar meer kennis om een cliënt, collega of naaste(n) bij te staan.

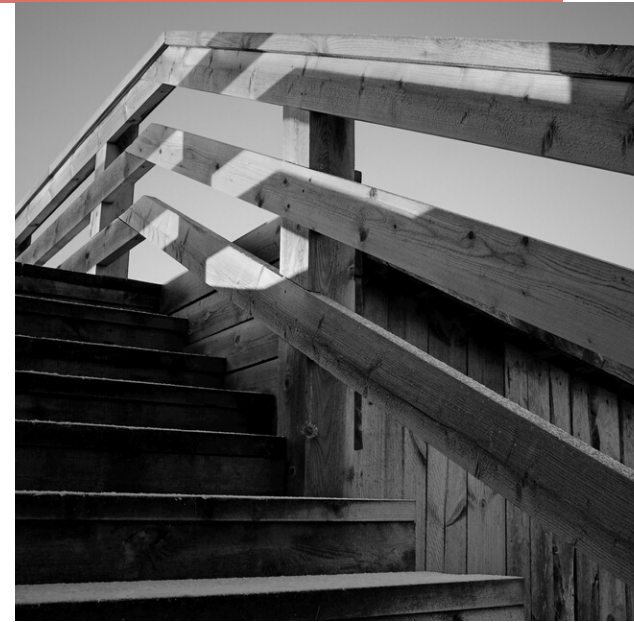
Met inzichten en tips wil HartenHoop je op afstand tot steun zijn en je houvast bieden, in jouw individuele situatie of in de steun die jij geeft aan de ander. Hiermee zal het verdriet dat jezelf of je naaste doormaakt niet zomaar worden weggenomen. Maar je begrijpt wel meer wat een verlies voor impact kan hebben op iemands leven.

EEN HARTVERWARMENDE GROET,

MANON PENNINGS
EIGENAAR HARTENHOOP

ALS VERLIES OP JE PAD KOMT....

Verlies komt in allerlei vormen, groot en klein, en is onlosmakelijk verbonden met ons leven. Bij veel nieuwe fases in het leven sluiten we een periode af die niet meer terugkomt. En ondanks dat we afscheid nemen, voelt dat voor de meeste mensen als een natuurlijk en vanzelfsprekend bij het leven horend proces. Er zijn zelfs veranderingen waar we naar uitkijken zoals gaan samenwonen, een gezin stichten of een nieuwe uitdagende baan.



Je kunt het vergelijken met het betreden van een trap waarbij we bij elke trede verder om hoog lopen. Maar wat als we op die trap tot stilstand worden gebracht en we de volgende stap niet willen of kunnen maken? Wat als we zelfs geen traptreden meer zien om verder te gaan? Een belangrijk verlies kan dit teweeg brengen. Dan kan het leven van het ene op het andere moment anders dan gewend worden.

De nieuwe werkelijkheid kan soms plotseling of verwacht ontstaan. In beide gevallen vraagt het van diegene die hiermee wordt geconfronteerd wennen aan de nieuwe realiteit, een zoektocht naar veerkracht om verder te gaan en er betekenis aan te geven. Ingrijpende verliezen dagen ons uit om onszelf weer bij elkaar te rapen, opnieuw uit te vinden en door te gaan, om te vallen en op te staan.

WELKE VORMEN VAN
VERLIES ZIJN ER
EIGENLIJK?

Om een goed beeld te krijgen welke vormen van verlies er zijn, heeft HartenHoop hieronder een aantal op een rijtje gezet:

- Verlies van een dierbaar persoon. Denk aan een partner, kind, ouder, broer of zus, familieleden, vrienden, collega's en kennissen
- Verlies van relatie door een echtscheiding of relatiebreuk
- Verlies door een verstoorde (groot)ouder-kindrelatie. Bijvoorbeeld dat een ouder ongewenst geen contact meer is met (klein)kind(eren) of (groot)ouder
- Verlies van kinderwens door ongewenste kinderloosheid
- Verlies van lichamelijk en/of psychische gezondheid bij jezelf, partner of kind
- Verlies van baan door ontslag
- Verlies van functie en/of collega's door een reorganisatie
- Verlies van toekomstperspectief
- Verlies van controle of balans
- Verlies van thuis of land van herkomst (denk aan adoptie en vluchteling door oorlogsgeweld)
- Verlies van (gezamenlijk) thuis of huis (denk aan verhuizing naar een zorgafdeling van een partner of ouder)
- Verlies van huisdier

VERLIES



Naast de impact van het verlies spelen de omstandigheden ook een rol. Een tragisch ongeluk is anders dan een verwacht overlijden na een lang ziekbed. Een vechtscheiding is anders dan vreedzaam als vrienden uit elkaar gaan. Een partner met dementie is anders dan een partner die door lichamelijke klachten in een rolstoel terecht komt.

Hoe anders of vergelijkbaar de omstandigheden ook zijn, verlies ervaart iedereen persoonlijk en dus vaak verschillend. Daarnaast kan elk verlies andere gevoelens en vragen los maken. Ook al zijn verliezen onlosmakelijk verbonden met het leven en daarmee universeel, ieder mens ervaart zijn eigen unieke verdriet.

Een vergelijking maken met mensen of ze er wel of niet goed mee omgaan, wordt daarom ook afgeraden. Natuurlijk zijn er altijd wel overeenkomsten te zien tussen rouwende mensen. Maar wat goed is voor de een, werkt niet voor de ander.

ROUW IS DE PRIJS DIE WE BETALEN VOOR HET VERMOGEN LIEF TE HEBBEN.

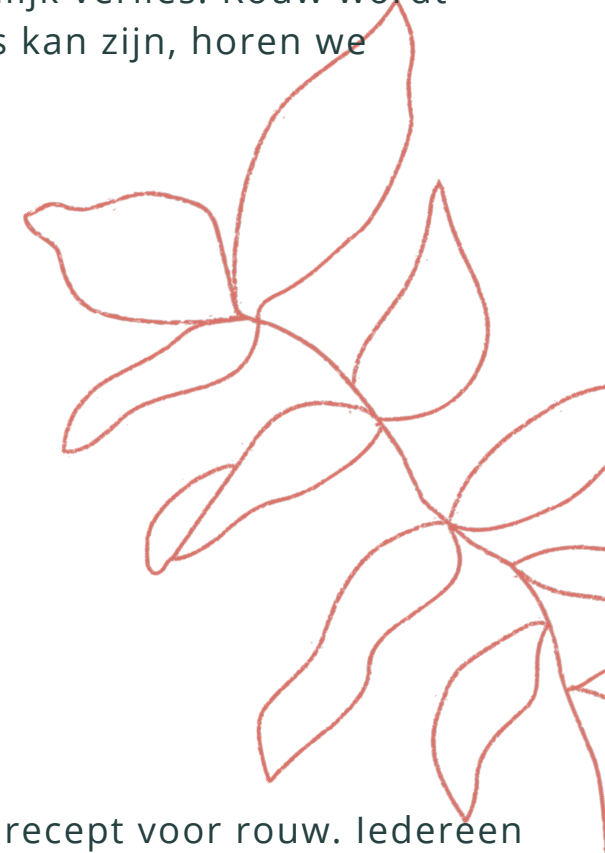
Rouw heeft te maken met hechting. Het ligt in onze natuur om ons te hechten en te rouwen als we het verliezen. Rouw is dus ook een gezonde en natuurlijke reactie na een persoonlijk verlies. Rouw wordt vaak omschreven als de keerzijde van de liefde. Dat de pijn na liefde zo intens kan zijn, horen we dagelijks in songteksten, zien we in films en lezen we in boeken.

HERE WE GO
ON THIS ROLLERCOASTER LIFE WE KNOW
WITH THOSE CRAZY HEIGHTS EN REAL DEEP LOWS
I REALLY DON'T KNOW WHY

AND I WILL GO
TO THE FARTHEST PLACE ON EARTH I KNOW
I CAN TRAVEL ALL THE ROAD, YOU SEE
CAUSE I KNOW YOU THERE WITH ME

FRAGMENT VAN SONGTEKST ROLLER COASTER VAN DANNY VERA

Maar ook al is rouwen een gezonde en natuurlijke reactie, er is helaas niet één recept voor rouw. Iedereen gaat op zijn eigen unieke wijze om met verdriet en rouwt op zijn eigen manier en in z'n eigen tempo. Wel kunnen inzicht in het rouwproces en adviezen houvast en steun bieden. Rouwen is hard werken en bestaat uit rouwtaken. Deze taken lopen door elkaar en een taak hoeft niet voltooid te zijn om aan de ander te beginnen. Iedereen volgt daarin zijn eigen ritme.



DE ROUWTAKEN VAN WILLIAM WORDEN

ROUWTAAK

1

DE WERKELIJKHEID VAN HET VERLIES ONDER OGEN ZIEN

Als het verlies net heeft plaatsgevonden kan het onwerkelijk aanvoelen alsof het niet waar kan zijn. Het kan zijn dat alles verdoofd is en je niks voelt. Deze lichamelijke verdoving heeft een waardevol doel, namelijk je emoties in kleine doseringen aan de realiteit laten wennen.

Als je hart is er eigenlijk nog niet klaar voor is...

Door het nog tijdelijk te ontkennen, is er geen reden voor te rouwen. Het kan een hele tijd duren voor je hart accepteert wat je hoofd al begrijpt. Of dit wel of niet gebeurt, heeft niet zozeer te maken of je verlies plotseling of verwacht is, in alle gevallen kan je in een staat van tijdelijke ontkenning komen. Om het verlies te begrijpen heb je een verklaring nodig, iets wat niet in alle verliesgevallen mogelijk is. Als er geen verklaring gevonden wordt is dit bijzonder moeilijk en kan je je hele leven blijven afvragen hoe en waarom dit had kunnen gebeuren.



DE ROUWTAKEN VAN WILLIAM WORDEN

ROUWTAAK



DE PIJN VAN HET VERLIES ERVAREN

Deze rouwtaak geeft al aan wat er staat te gebeuren. Je ervaart de pijn van je verlies. Denk aan emotionele pijn en allerlei lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld zware vermoeidheid, concentratieverlies en slaapgebrek. Het verdriet en de pijn komen met golven. Het verdriet is er altijd, maar zal je met momenten zo erg overvallen dat je niet normaal kunt functioneren. Er kunnen gevoelens zijn van wanhoop, angst, neerslachtigheid, schuldgevoel, eenzaamheid, agressie en boosheid. En ook al zou je denken aan een vorm van depressiviteit, het is belangrijk om te weten dat rouw geen depressie is, maar normaal gedrag van evenwichtige mensen.



DE ROUWTAKEN VAN WILLIAM WORDEN

ROUWTAAK

3

AANPASSEN AAN DE WERELD NA VERLIES

Deze rouwtaak bestaat uit het aanpassen aan de nieuwe situatie na een overlijden of het verlies van iets dierbaars. Daarbij gaat het om hoe het verlies het dagelijkse leven verandert, hoe het verlies mijn gevoel over mezelf bepaalt en m'n geloof in het leven en de toekomst. Naast dagelijkse veranderingen, kan je identiteit veranderen en vraagt dit aanpassingen. Ook kan het zijn dat je opnieuw vertrouwen moet vinden in het leven en de toekomst. Door verlies ga je weer op zoek naar de zin en betekenis van het leven dat je aan het wankelen heeft gebracht.



DE ROUWTAKEN VAN WILLIAM WORDEN

ROUWTAAK

4



HERINNEREN EN WEER LEREN GENIETEN.

De vierde rouwtaak is de band bewaren in herinnering en opnieuw leren genieten. Je hoeft niet iets los te laten, je leert om anders vast te houden. Je aanpassen aan iemand of iets dierbaars heeft dan ook veel meer te maken met bewaren en bij je houden.

Wat je in je hart bewaart, raak je nooit meer kwijt
Als je eraan toe bent, kun je omkijken en vooruitkijken en erkennen dat je relatie of situatie is veranderd en dat het van de buitenwereld naar je hart is gegaan. Dan ontstaat er ruimte voor nieuwe dingen. Het is belangrijk om op een bepaald moment, als er voldoende ruimte is geweest voor rouw, de draad weer op te pakken van je 'gewone' maar ook 'nieuwe' leven. Daarbij hoort ook je leven opnieuw zin geven en weer zin in het leven krijgen. Ook dit doet iedereen op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.

TIPS

De volgende tips kun je gebruiken tijdens je rouwproces hoe je goed voor jezelf kunt blijven zorgen en je veerkracht wordt ondersteund. Deze tips zijn geen verplichting, neem over wat je prettig ervaart en wat voor jou werkt op dit moment.

IK HEB PIJN, IK BEN PIJN

Na een verlies kun je op de meest onverwachte momenten worden overspoeld door heel intense gevoelens en emoties. Deze emoties kunnen alle kanten opgaan van intens verdrietig en onmacht tot boosheid en agressie. Je kunt je heel eenzaam voelen of onvriendelijk reageren naar je omgeving. Schuldgevoelens kunnen er ook zijn. Onthoud dat deze emoties normaal zijn en dat je jezelf met momenten niet in de hand hebt. Het kan aanvoelen dat je emoties het over hebben genomen... "ik heb verdriet, ik ben verdriet". Je naasten weten ook waar je doorheen gaat, maar als je je schuldig blijft voelen hoe je soms naar ze reageert, maak het dan bespreekbaar. Geef aan dat je je emoties met momenten niet in de hand hebt en ze soms niet logisch zijn of uit het niets opkomen. Al voelt het wellicht niet zo, maar toegeven dat het even niet goed gaat, is ook een vorm van sterk zijn. Veelal reageert je omgeving hier heel begripvol op en zullen ze je steunen.

WELKE EMOTIES ERVAAR JIJ
OP DIT MOMENT?

HartenHoop



TIPS



WAT DOE JIJ OP DIT MOMENT
OM RUST TE ERVAREN?

IK LAAD ME OP... MET RUST

Rouwen vraagt tijd en erg veel energie van iemand. Zowel fysiek als emotioneel kun je lange tijd vermoeid zijn en het gevoel hebben dat de zwaarte van het gemis letterlijk in je lijf en hart is gaan zitten. En dat is ook heel begrijpelijk. Je bent iemand of iets kwijtgeraakt waar je van houdt en enorm aan gehecht was. Ook bij moeilijke keuzes waar je de knoop zelf hebt doorgehakt zoals het verbreken van een relatie of je partner verhuizen naar een zorgafdeling omdat de zorg thuis niet meer veilig was, nestelt de zwaarte van deze keuze zich in je lijf en hart.

En al staat je hoofd er wellicht niet naar en wil je vooral door, probeer aan jezelf en je gezondheid te denken. Geef jezelf elke dag een moment van ontspanning. Ga even naar buiten, een uurtje slapen of lees een tijdschrift. Yoga of mindfulness zijn ook prettige vormen van ontspanning, maar kijk vooral wat het beste bij jou past. Als je het moeilijk vindt om dit alleen te doen of eraan toe te geven, kun je vragen of iemand met je mee gaat of je laat herinneren rust te pakken. Ook hier mag je hulp vragen. Gun je lichaam en geest elke dag even rust.

TIPS

IK KOM EN BLIJF IN BEWEGING

Rust kun je ook vinden door elke dag even te bewegen. Als je veel (alleen) thuis bent, je emoties zich afwisselen en je lijf vermoeid voelt, kan het lekker zijn om er even uit te gaan. Ook als je er in eerste instantie niet voor in de stemming bent, de frisse buitenlucht door te wandelen of te fietsen zullen je goed doen. Een andere buiten of binnensport mag natuurlijk ook, als je je lijf maar even in beweging zet. Bij een lichamelijke activiteit gaat de focus naar je ademhaling en de bewegingen die je maakt. Dat zorgt voor rust in het hoofd, vermindert stress en bevordert dat je beter slaapt.

Het is ook wetenschappelijk bewezen dat wandelen helpt bij somberheid en depressie. Leg de lat niet te hoog en ga iets doen wat bij jou past. Een half uurtje beweging per dag is al voldoende. Dat zou ook een wandeling naar de supermarkt kunnen zijn. En ook hier geldt, vind je het lastig om alleen te gaan, vraag iemand mee.

WELKE VORM VAN BEWEGING PAST HET
BESTE BIJ JE OP DIT MOMENT?



TIPS



IK ZORG VOOR EEN DAGELIJKSE ROUTINE

Zeker als het verlies kortgeleden is, kun je het ritme van de dagen en tijd kwijtraken. Je hoofd kan aanvoelen als een wattenhoofd, je lijf kan geen honger gevoel hebben of je slaapt veel of juist heel weinig. Probeer of je regelmaat kunt toepassen waarbij je een wekker zet om op te staan, driemaal per dag eet en op tijd naar bed gaat. Dit kan in het begin ongemakkelijk aanvoelen maar geeft je uiteindelijk steun en houvast. Je zou je rust en beweegmoment ook als dagelijkse routine kunnen inplannen. Kijk wat op het moment zelf het beste bij jou past. Vind je het moeilijk dit alleen te doen dan kun je vragen of iemand je daarbij wilt helpen. Bijvoorbeeld door een telefoontje in de ochtend of samen een maaltijd te koken en samen te eten.

WIE KAN JOU HELPEN BIJ
JOUW DAGELIJKSE ROUTINE?

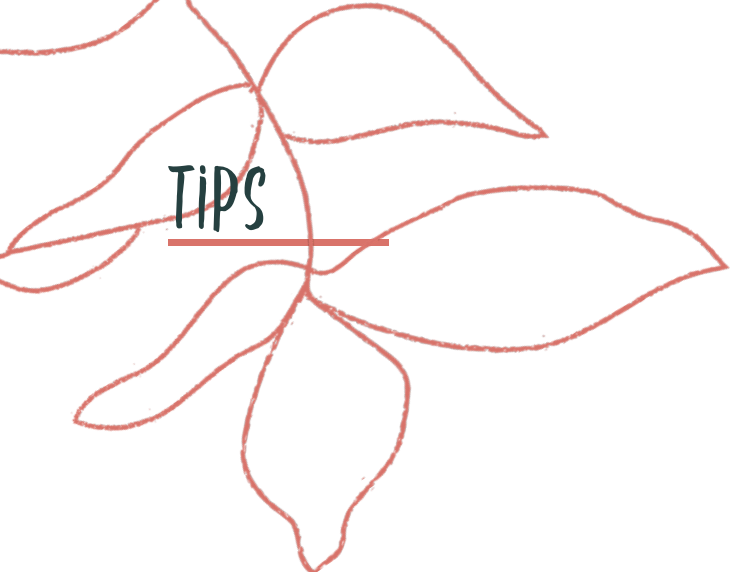
TIPS

IK BLIJF ONDER DE MENSEN EN PRAAT EROVER

Het is heel begrijpelijk dat je alleen wilt zijn en mensen niet lastig wil vallen met jouw emoties en gedachten, maar blijf ervoor waken dat je onder de mensen blijft. Houd contact met je vrienden en familie. Zij willen er voor jou zijn en kunnen jou ook helpen in deze zware periode. Zij kunnen een luisterend oor bieden, helpen waar nodig en ze kunnen je helpen met het vinden van de juiste afleiding. Praat over wat je meemaakt. Als dit niet lukt bij je familie of vrienden zijn er ook lotgenotengroepen waar je naar toe kunt gaan of kun je online je verhaal kwijt.

Onder de mensen blijven betekent niet dat je je 'verplicht' voelt om naar feestjes te gaan waar je 'gezellig en sterk' moet zijn. Deze gelegenheden mag je gerust overslaan als dat nog niet goed voor je voelt en soms is het uitproberen. Het is elke keer aftasten waar je aan toe bent en soms moet je jezelf over de streep trekken en gaan. Zie het als een golvende beweging die heen en weer gaat. Je kunt ook afspreken met degene die het feest geeft dat je op de dag zelf bekijkt of je komt. Meestal is daar alle begrip voor en geeft het je rust dat je op het moment zelf kunt ervaren of het goed voor je voelt.





TIPS

WAT HEB JIJ OVER ROUW
MEEGEKREGEN VANUIT JE OPVOEDING
EN OMGEVING?

BELEMMEREN DEZE GEDACHTES JE
ROUWPROCES?

IK LAAT NIET LOS, IK LEER ANDERS VASTHOUDEN

Als we iets verloren zijn wat ons dierbaar is en we in een rouwproces zitten, denken we dat we iets moeten verwerken. Het woord 'rouwverwerking' is ook nog steeds een veelvuldig gebruikte term maar inmiddels door allerlei nieuwe theorieën en onderzoeken over rouw achterhaald. Verwerking wordt ervaren alsof je een punt moet zetten. Alsof het er niet meer is en dat je dan klaar bent om verder te gaan met je leven. Echter, dat wat je verloren bent, neem je de rest van je leven met je mee. De relatie met een dierbare die je verloren bent, wordt anders, maar het is niet ineens weg. Nee, de relatie blijft en tijdens je rouwproces kan het een zoektocht zijn hoe je vorm wilt geven aan die relatie. Vind je het fijn om foto's om je heen te hebben, symbolisch iets bij je te dragen, herinneringen op te schrijven, speciale muziek te luisteren, naar plekken te gaan die je dierbaar zijn, verhalen door te geven aan (klein)kinderen, doe dat! Soms kan het te pijnlijk zijn in het begin om maar iets te doen wat je eraan herinnert, maar gun jezelf in de loop van de tijd beetje bij beetje die ruimte. Ook hier kun je vragen of iemand je helpt. Die ander kan niet je verdriet wegnemen, maar kan je wel steunen en troosten.

TIPS

IK MAAK AFSPRAKEN MET MIJN WERKGEVER

Werken kan voorafgaand aan een verlies en daarna moeilijk voor je zijn en ervoor zorgen dat je een tijd afwezig bent. Wat daarbij belangrijk is dat je het contact met je werkgever en collega's niet verliest, ook al staat je hoofd er niet zo naar. Onderzoek heeft uitgewezen dat rouwende werknemers baat hebben bij werk en steun ervaren van collega's. Uiteraard zijn de werksituaties zo divers dat je mogelijk een andere ervaring hebt.

Probeer met je werkgever afspraken te maken wanneer je weer kunt werken en wat je denkt aan te kunnen. Wellicht zijn hele dagen in het begin te zwaar maar lukt een halve dag wel. Soms kunnen concentratieproblemen zorgen dat de werkzaamheden langer duren dan voorheen of word je met momenten overspoelt door emotie. Maak het bespreekbaar bij je werkgever. Als je de werkzaamheden als te zwaar ervaart, vraag dan tijdelijk om andere werkzaamheden die op dat moment beter bij je passen. Soms kan het ook zijn dat je werkzaamheden prima zijn, maar de omgeving waar je zit te zwaar voor je is. Ook in dat geval kun je samen met je werkgever kijken voor een tijdelijk andere plek. Wat je in ieder geval mag onthouden is dat je het bespreekbaar mag maken! Veel werkgevers vinden de duurzaamheid en vitaliteit van medewerkers belangrijk en dragen dit ook uit.

Goede ondersteuning en begrip voor een rouwende werknemer hoort hierbij.



TIPS

IK ROUW OP MIJN UNIEKE MANIER

Zoals je hebt kunnen lezen, heeft iedereen in zijn leven te maken met rouw, maar ervaart iedereen op zijn persoonlijke manier verdriet. We zijn als mens vaak op zoek naar herkenning en vergelijken ons daarbij met anderen. Dit kan je echter ook teleurstelling opleveren als je het gevoel hebt dat je veel langer en intenser rouwt dan je omgeving. Onthoud dat alleen jij voelt wat je voelt. Jouw rouwproces is jouw unieke vingerafdruk. Rouw is geen competitie wie als eerste klaar is of het meeste verdriet heeft. Geef jouw rouw dus de ruimte die het nodig heeft. Daar hoort ook bij dat je mag laten weten wat je wilt én niet wilt. Voor anderen is het heel moeilijk om in te schatten waar jij behoefte aan hebt. Je omgeving kan met goede bedoelingen van alles voor je willen doen waar je op dat moment niet aan toe bent, maar wellicht de week erna wel. Ben daar eerlijk over, ook al voelt dat ongemakkelijk.

Wat helpt is te zeggen dat dit 'op dit moment' of 'voor nu' moeilijk is. Blijf communiceren naar je omgeving hoe je je voelt. Geef aan of je hulp nodig hebt, of je met rust gelaten wilt worden of juist wilt praten.

Het kan ook zijn dat je op zoek bent naar tijdelijke professionele hulp tijdens je rouwproces. In dat geval kan HartenHoop je begeleiden. Kijk voor meer informatie of contact op de website.



IK WENS JE VEEL STERKTE EN VEERKRACHT,
VOOR JEZELF OF VOOR DIE ANDER

MEER INFORMATIE OF VRAGEN
WWW.HARTENHOOP.NL

HartenHoop

VOOR WIE BETEKENIS WIL GEVEN
AAN VERLIES EN ROUW