

Soms zou je even met iemand willen praten...

informatie voor patiënten



Rouwen: “wa is da?”

Binnen de palliatieve afdeling geloven we in **eigen-wijs rouwen** of rouwen op **jouw manier**.

Vaak hoor je als rouwende: “je moet je verlies verwerken; je moet door de pijn heen; je moet hem of haar loslaten; zet je erover heen, het leven gaat verder; je moet erover praten, enzovoort”

Wij willen je vooral vertellen dat je **niets ‘moet’**.

Het kan zijn dat je bovenstaande uitspraken wel herkent, dat ze je opstandig maken of dat ze je aan het twijfelen brengen omdat je bang bent niet ‘normaal’ te zijn of dat je ‘verkeerd’ rouwt. Maar we vinden het belangrijk dat je op je eigen manier kan rouwen.

Hoe doe je dat dan, rouwen?

Rouwen is een zoektocht, een heen-en-weergeslinger tussen verlies en herstel, tussen je openen voor het verlies en je ervoor afsluiten, bewaren en vergeten, loslaten en verbinden, op-vouwen en ont-vouwen, inwikkelen en ontwikkelen, achterlaten en meenemen, stilstaan en verder gaan, nabijheid zoeken en afstand nemen,... Er bestaat met andere woorden geen manier van rouwen die voor iedereen hetzelfde is. Je doet eerder een beroep op je eigen-wijsheid en je eigen veerkracht.

Rouwen is een ervaring waar elke mens mee te maken krijgt (verlies van je partner, werk, gezondheid, ...). Maar de manier waarop je rouwt, is heel persoonlijk. Het is jouw verhaal en je zoekt er je eigen weg in. Je kunt er niets aan doen dat het je overkomen is en je kunt er ook niets aan veranderen. Je kunt er alleen mee leren omgaan. De ene keer lukt dat beter dan de andere keer. Rouwpijn mag er dus zijn. Het hoort erbij.

Dit alles hoeft je niet alleen te doen. Anderen kunnen hierbij helpen. Je hebt krachtbronnen in jezelf en hulpijnen buiten jezelf.

Welke krachtbronnen zijn er?

Zelfzorg:

Durf 'stil' te staan bij de volgende vragen:

- > Wat heb ik nodig ?
- > Waar heb ik behoefte aan ?
- > Wat geeft me innerlijke rust?
- > Wat geeft mezelf opnieuw kracht en energie?

Heb veel geduld met jezelf. Blijf mild voor jezelf.

Durf hulp te vragen bij je familie en in je vertrouwde vriendenkring, bijvoorbeeld bij praktische zaken, maar ook voor emotionele steun.

Geef rouw het recht om te bestaan. Geef jezelf de ruimte om rouwreacties er te 'laten zijn'; niet te oordelen maar ze te (h)erkennen.

(H)erken voor jezelf de pijn (het kwetsbare, de moedeloosheid), (h)erken ook je kracht (de moed).

Verlies raakt in de kern van je bestaan en in je identiteit. Heb er vertrouwen in dat stilte je aan je identiteit zich terug zal opbouwen.

Welke hulplijnen zijn er?

Het team van de palliatieve eenheid laat jou niet zomaar los. We organiseren twee maanden na het overlijden een herdenking waarin we samen stil kunnen zijn en de overledenen kunnen eren.

Daarnaast mag je een telefoon verwachten waarin we graag horen hoe het met je gaat en welke noden er bij jou nog zijn.

Je mag ons zelf ook altijd contacteren:

03 217 72 07	Psycholoog
03 217 79 22	Katholiek pastor
03 280 36 08	protestantse-evangelische pastor
03 280 36 23	Moreel consulent

We geven je ook nog enkele nuttige adressen mee:

www.missingyou.be (website voor jongeren en jongvolwassenen,
die een ouder, broer of zus verloren hebben)

www.rouwzorgvlaanderen.be (rouwgroepen)

www.kankerspoken.nl

www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be

ZNA Middelheim: groepsbegeleiding voor rouwenden:

03 280 23 35

03 280 23 36



ZNA Sint-Erasmus

Luitenant Lippenslaan 55
2140 Borgerhout

03 270 80 11

03 270 77 70

algemeen
raadplegingen