

E-BOOK

een andere blik op verlies en rouw



www.viamarlon.nl

Een voorwoord

Wat is verlies?

Leven is verlies. Verlies is een onderdeel van ons zijn. Maar in feite bestaat verlies uit ingrijpende gebeurtenissen in ons leven die je toekomstverwachting veranderen.

In dit e-book ga ik in op fabels en feiten rondom verlies en rouw en geef ik je wat tips.

Misschien herken je dingen die in dit e-book worden verteld en misschien lees je nieuwe dingen. Ik hoop in elk geval dat dit e-book helpt om het praten over verlies en rouw normaler te maken.

Want verlies en rouw is doodnormaal!

Liefs, Marlon



Waar of niet waar?

verdriet en rouw is er alleen
bij een overlijden

de tijd heelt alle wonden

het eerste jaar na een
verlies is het moeilijkst

je mag geen verdriet hebben om
iemand die slecht voor je was



Alles op de voorgaande pagina is NIET waar!

verdriet en rouw is er bij
veel vormen van verlies

de tijd heelt niet alle wonden,
maar kan ze wel verzachten

verlies kan ook na jaren
nog moeilijk zijn

ook bij een verlies dat een
opluchting is kun je rouwen



Je rouwt niet alleen bij verlies door overlijden

Vaak wordt bij een verlies gedacht aan iemand die overlijdt. Maar er zijn veel meer vormen van verlies waardoor je toekomstverwachting verandert. En bij al deze vormen van verlies komt rouw kijken.

Waar kun je zoal aan denken?

Verlies van gezondheid

Een chronische of progressieve ziekte, een lichamelijke beperking, een psychische ziekte, dementie, een naderend overlijden.

Werk en school

Verandering van werkzaamheden, team- of organisatiewijzigingen, pensioen, ontslag, faillissement, blijven zitten, van school veranderen.



Maar ook bij ...

Scheiding

Verlies van een partner, een gezamenlijke toekomst, misschien kinderen die je minder of helemaal niet meer ziet, verlies van (schoon)familie.

Ouderschap

Ongewenste kinderloosheid door lichamelijke redenen, het ontbreken van een relatie, een partner die geen kinderen wil, miskraam, abortus, Een kind met een verstandelijke/lichamelijke beperking of een chronische ziekte,

En ook het verlies van een huisdier, van vriendschappen, het ouder worden, een brand/inbraak/ramp of je land moeten ontvluchten zijn vormen van verlies die misschien niet zo bekend zijn maar ook zeker rouw met zich mee kunnen brengen.



Verdriet en rouw hebben impact op jouw zijn

Verdriet en rouw hebben invloed op alles. Op je lijf, je gevoelens, je brein, je geheugen en op je gedrag. Veel reacties komen in allerlei gradaties voor en vaker dan je denkt heeft het te maken met een vorm van verlies en rouw.



Rouwreacties kun je verdelen in 4 categorieën:

Fysiek

- Wat doet het met je lichaam?

Emotioneel

- Welke reacties kun je ervaren?

Mentaal

- Kun je nog wel functioneren?

Gedrag

- Verandert je gedrag in rouw?



Fysiek:

Wat doet rouw met je lichaam?

Niet erkende en niet-gehoorde pijn gaat niet weg. Het lichaam móet zich uiten als het met pijnlijke gebeurtenissen geconfronteerd wordt (Bessel van der Kolk, Traumasporen).

De stress die bij rouw komt kijken slaat zich op in het lichaam en verhoogt het cortisolgehalte. Cortisol is een stresshormoon, net als adrenaline. Als je lichaam stress ervaart maakt het eerst adrenaline aan en in een volgende stap cortisol.

Je lichaam moet hard werken om die stress te verwerken. Het duurt circa 6 maanden voordat het cortisolgehalte weer normaal is.

Dit kan zorgen voor lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, meer of minder eetlust, slapeloosheid of juist heel veel slapen, pijn in je lichaam, maagzuur, duizelig, benauwd, verandering in je hormoonhuishouding. Allerlei symptomen die je, zeker na een langere tijd, niet direct relateert aan een verlies.



Emotioneel: Welke emoties kunnen er gepaard gaan met rouw?

Bij rouw komen heel veel verschillende emoties kijken. Van intens verdriet, woede, angst tot gevoelens van verwarring of schuld.

Deze emoties hebben een functie. Ze zorgen ervoor dat de pijn van het verlies ook echt wordt doorvoeld in het lichaam.

Het erkennen en uiten van emoties is een belangrijk onderdeel van het rouwproces. Dat rouw pijn doet maakt het niet verkeerd. Pijn is een normale, gezonde reactie op verlies. Om rouw te overleven moet je dan ook je pijn toelaten.



Mentaal: kun je nog wel functioneren?

In de eerste periode van rouw functioneert je brein gewoon niet. Het probeert een wereld te begrijpen die op dat moment niet te begrijpen is. Je brein heeft bijna alle capaciteit nodig om overeind te blijven. Om zaken te regelen en om de realiteit van het verlies in te zien. Er is daardoor ook weinig ruimte om te functioneren zoals tevoren.

Rouw heeft ook effect op het geheugen en op het vermogen tot communicatie en interactie. De rouw kan zich dan ook uiten in mentale uitputting, concentratieproblemen, geheugenproblemen, verwarring en onrust, een veranderd slaappatroon of verstrooidheid.



Gedrag: verandert je gedrag in rouw?

Afhankelijk van het soort verlies en je eigen persoonlijkheid kan een verlies ook effect hebben op je gedrag. Je kunt de zin in het leven verliezen, pijn willen vermijden of boos zijn omdat je het verlies als oneerlijk ervaart.

Dit kan leiden tot gedrag dat anders is dan voorheen. Zoals stiller worden, terug trekken, lusteloosheid, onzekerheid, sneller geïrriteerd, vluchten in activiteiten of verslavingen.

Uiteindelijk kan een verlies er ook toe leiden dat je andere keuzes gaat maken omdat je de zin van het leven of bijvoorbeeld nut en noodzaak van werk of school niet meer ziet.



Rouw heeft geen vast tijdspad en eindpunt

Rouwen is hard werken!

Het is werk in uitvoering en de Amerikaanse psycholoog William Worden heeft hiervoor 4 rouwtaken benoemd:

1. erkennen van het verlies
2. herkennen van de pijn en emoties
3. verkennen van een leven zonder het verlies
4. verbinden met het nieuwe leven. Je leven opnieuw zin geven en weer zin in het leven krijgen.

Iedereen die rouwt zal op enig moment deze taken moeten doorlopen maar in de praktijk lopen deze niet in een vaste volgorde.

Rouw is een slingerend proces en blijft altijd, zoals de liefde ook altijd blijft.

Het is dus heel normaal om jaren na een verlies nog een vorm van rouw te ervaren.



Elk verlies is uniek

In feite is een verlies een ingrijpende gebeurtenis in je leven waardoor je toekomstverwachting anders wordt.

Je kunt het niet relateren aan andere ervaringen want ieder verlies is uniek. De manier waarop het verlies zich openbaart, het moment, hoe je zelf op dat moment in het leven staat.

Allemaal factoren die van invloed zijn op de manier waarop je met het verlies om gaat.

Omdat die factoren voor iedereen anders zijn maakt dit dat elk verlies uniek is.



Elk rouwproces is uniek

Bij rouw komt rouwarbeid kijken!

Rouw heeft een dubbel doel. Enerzijds bouw je de fysieke en emotionele relatie af, anderzijds richt je je op de toekomst.

Je richt je op het verwerken van het verlies. Je kijkt er niet van weg maar laat de positieve en negatieve gevoelens toe.

En je richt je op het oppakken van het leven na een verlies. In praktische zin maar ook de invulling van een nieuwe rol of het aangaan van nieuwe relaties.

Hoe je dat doet is voor iedereen anders.

De ene keer sta je bewust stil bij het verdriet, de andere keer zoek je even afleiding van alles wat het verlies oproept.

Belangrijk is dat je je niet verliest in het een of ander maar hier een balans in vindt.



Wist je dit?

Je bent niet gek, je rouwt

Het is normaal om boos te zijn

Je mag huilen maar het hoeft niet

Slechte dingen overkomen niet alleen anderen

Een nieuw verlies kan de pijn van oude verliezen
weer naar boven halen

Je mag plezier hebben terwijl je rouwt

Je kunt echt ziek worden door verdriet

Je mag je eigen rouwreis maken

Rouw is er altijd zoals liefde er ook altijd is

Je mag om (professionele) hulp vragen



Wat moet je niet doen bij rouw?



Direct na een verlies krijg je vaak goedbedoelde tips hoe je met je verdriet om moet gaan. Zullen we dat eens omdraaien?

Hier wat tips wat je niet moet doen bij rouw...

1. Het verlies voor jezelf ontkennen
2. Je verdriet wegstoppen, bv door te zeggen dat het goed gaat
3. Denken dat de pijn nooit minder wordt
4. Verdovende middelen (alcohol, drugs, medicijnen) gebruiken om je verdriet en pijn niet te voelen
5. Bang zijn om hulp te vragen



Wees lief voor jezelf

Juist in tijden van rouw is het belangrijk om ook lief voor jezelf te zijn. Hoe kun je dat doen?



Eet gezond

Vind je het moeilijk om alleen voor jezelf te koken, kies dan niet voor de snelle hap maar een gezonde (kant-en-klare) maaltijd(salade), een maaltijd die je is aangeboden door vrienden/familie of nodig iemand uit en kook samen.

Neem de tijd om niets te doen

Vlak na een verlies moet je heel veel regelen. Juist dan is het goed om af en toe de tijd te nemen om niets te doen. Even een boek, in bad of op je balkon of in de tuin zitten.

Uit je verdriet op een creatieve manier

Creativiteit is geen oplossing maar kan je wel helpen om je pijn te uiten. Schilderen, schrijven, beeldhouwen, fotograferen. Het maakt niet uit. Doe de dingen die voor jou goed voelen.



Ik hoop dat dit e-book je meer informatie heeft gegeven over verlies en rouw.

Ervaar je zelf een verlies en wil je hier verder over door praten?

Je bent van harte welkom!

Ook als je in je omgeving te maken hebt met iemand die rouwt en die je graag wilt ondersteunen.

Ik bied coaching, workshops en trainingen aan die je handvatten geven om met een verlies om te gaan of iemand in je omgeving te steunen. Neem gerust een kijkje op mijn website voor meer informatie en contact..



Soms heb je in het leven
iemand nodig

die er simpelweg voor jou
is.

Iemand die wil luisteren.

Iemand die wil begrijpen.

Niets meer.



VIAMARLON

VERLIES- EN ROUW
BEGELEIDING

that one moment that changes your life

Marlon Hulshorst-Moonen

A.P. de Bontstraat 13

5507 NS Veldhoven

Tel. +31 6 24 13 97 07

coachpraktijkviamarlon@gmail.com

www.viamarlon.nl

of scan de QR-code:

