

An illustration of a large, dark brown tree on the left side of the frame. Numerous orange and brown leaves are falling from the tree and are scattered across the sky and the ground. A white dove is flying in the upper right corner, carrying an orange leaf in its beak. The background consists of a light blue sky with soft, white clouds. The ground is depicted as rolling green hills. The overall theme is autumn and loss.

OMGAAN MET ROUW EN VERLIES

Het leven zit vol verschillende soorten van verlies. Een scheiding of het weggaan bij wie we liefhebben, maar ook het afscheid nemen van de kindertijd, het loslaten van dromen of van verwachtingen die niet meer uit gaan komen.

Een verlieservaring is rouwen. Rouwverwerking is heel persoonlijk. In periodes van rouw verwerk je je emoties en gedachten. Je wordt je bewust van het verlies. Rouwen is hard werken en kost veel energie. Voor iedereen gelden andere tips.

Je hoeft natuurlijk niet alle tips op te volgen!

Dingen doen

Het kan goed zijn om naast het rouwen om het verlies ook af en toe je gedachten te verzetten door iets anders te gaan doen. Pak bijvoorbeeld een oude hobby op, neem deel aan een herstelwerkgroep, maak een mooie wandeling door het bos of richt je op de dagelijkse dingen, zoals de boodschappen doen, koken en schoonmaken.

Delen is helen

Het kan heel helpend zijn om anderen te laten weten hoe je je voelt. Deel je verhaal. Wellicht wil je iemand om mee te praten, te eten, te sporten of gewoon iemand om je heen. Probeer zelf aan te geven waar je behoefte aan hebt.

Laat emoties gaan

Huilen zorgt voor opluchting en kan je verlichting geven. Mensen geven ook eerder troost en hulp als ze je zien huilen. Dat kan helpen tijdens de rouwverwerking. Probeer je emoties niet op te knopen.

Ga sporten

Sporten is voor iedereen belangrijk. Zeker voor mensen die rouwen om een verlies. Sporten is goed voor lichaam en geest. Door te sporten verzet je je gedachten. Na het sporten voel je je absoluut beter.

Luister naar muziek

Muziek kan je troost bieden. Luister goed naar de songteksten en kijk of je je hierin kunt vinden. Of draai vrolijke muziek waar je op kunt dansen of terugdenkt aan betere tijden. In een rouwperiode kan het luisteren naar muziek je helpen de emoties te accepteren of juist even te vergeten.

Schrijf het van je af

Het voordeel van schrijven is dat je dit altijd kunt doen en niet hoeft te wachten tot iemand tijd heeft. Een ander voordeel is dat je werkelijk alles kunt opschrijven, ook onderwerpen waar je normaal gesproken met niemand over zou praten. Iets van je afschrijven kan een heel bevrijdend gevoel geven.

Professionele hulp

Zoek je liever steun buiten je familie en vrienden om, dan kun je ook professionele hulp inschakelen. Dit kan een huisarts zijn, een ervaringsdeskundige bij een herstelacademie, een therapeut of iemand die gespecialiseerd is in rouwverwerking.

Accepteer het verlies

Rouw en verlies horen helaas bij het leven. Probeer te accepteren dat je dat je iets dierbaars of iemand verloren bent. Zoals een nabestaande zegt: 'het is een litteken dat nog steeds af en toe pijn doet, maar dat ik ook koester. Het staat ook voor iets wat ik niet had willen missen.'