



## Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

---

### Rouw bij leven

“Rouw bij leven”, wat moet ik me daarbij voorstellen zul je denken. Leven is leven en daar hoort toch geen rouw bij!

Toch kunnen we tijdens ons leven heel wat situaties meemaken waarbij we iets in moeten leveren, iets verliezen.

Een voorbeeld: iemand die chronisch ziek wordt en niet meer het werk of de hobby kan uitvoeren waar hij zo graag mee bezig was. Verlies van werk door een ontslag. Een dementerende ouder die jou niet meer herkent als zijn kind. Ouder worden en daardoor minder vitaal zijn waardoor je bepaalde dingen minder goed kunt.

Voorbeelden van verliezen die we lijden tijdens ons leven en waar we om kunnen rouwen. Want rouwen is niet alleen voorbehouden aan mensen die iemand verloren hebben aan de dood.

Natuurlijk is het zo dat niet elk verlies om rouw vraagt.

Soms kun je iets niet meer maar zie je daarin juist een kans om iets anders te gaan doen. Bv als je ontslagen wordt en daarmee de kans krijgt om een opleiding te volgen en iets heel anders te gaan doen. Niet iedereen ziet dat als een verlies om over te rouwen, soms kun je zelfs opgelucht zijn dat je niet meer aan de druk van je werk hoeft te voldoen. Je ziet juist de kansen die nu geboden worden in deze situatie en maakt daar dankbaar gebruik van.

Andere situaties maken dat we wel rouwen bij leven, zoals bv. Bij de dementerende ouder. Je ouder leeft nog wel maar je hebt steeds een stukje verder afscheid moeten nemen. “Vorige keer herkende ze me nog, nu zegt ze “mijn zoon komt nooit langs” terwijl je in levende lijve naast haar zit. Rollen die omgedraaid worden, als kind zorgen voor het kind dat je ouder geworden is.

Hoe ga je om bij rouw bij leven? Daar is geen standaard antwoord voor te geven, het is voor iedereen weer anders, want zoveel persoonlijkheden zoveel oplossingen!

De een zal sneller kijken naar de mogelijkheden die hij of zij nog wel heeft, de ander wordt depressief en heeft moeite om te aanvaarden wat hem of haar overkomt. De een heeft genoeg aan de steun van zijn vriendenkring, de ander heeft meer steun aan begeleiding van een psycholoog. Geen goed, geen fout want iedereen is anders.



## Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

---

Enkele tips:

- probeer te onderzoeken wat je het meest pijn doet in deze situatie
- probeer te onderzoeken wat je wensen zijn voor wat je nog wel kunt
- kijk wie je daarbij zou kunnen helpen en zoek hulp als je er alleen niet uitkomt
- zoek naar een oplossing die bij jou past, niet wat anderen vinden dat je moet doen

Blijf dus dicht bij jezelf en probeer je gevoelens rondom deze situatie te onderzoeken en te ordenen. Laat emoties toe want vechten tegen emoties levert alleen maar meer emoties op. Maar het belangrijkste van alles is: zoek naar mogelijkheden die je nog wel hebt. Geniet van de kleine momenten die je nog wel hebt met je dementerende ouder, ookal herkent zij je niet meer. Vraag eens aan anderen waar je goed in bent, wat ze in jou waarderen.

Dat betekent niet dat je niet mag rouwen om de verliezen, het verdriet daarom mag er zeker zijn. Maar weet ook dat je nog meer mogelijkheden hebt dan je denkt, dat er nog meer kansen zijn dan je tot nu toe gegrepen hebt!

Niemand hoeft dat alleen te doen, sta dus open voor de mensen om je heen, zie en maak gebruik van de soms kleine dingen die ze je aanbieden. Lukt het niet in je familie of vriendenkring, aarzel dan niet om hulp te zoeken. Soms heb je net even dat zetje nodig dat je verder kan helpen.

Anke de Jong