



E-book Rouw

Praktijk META

Rouw

Rouw is een normale aanpassingsreactie op het verlies van een dierbare (of iets dierbaars). Het lijkt alsof er een deel van je 'geamputeerd' is. Het verdriet is dikwijls te groot om te bevatten.

Als rouwende kun je verschillende emoties ervaren, zoals verdriet, boosheid, angst, jaloezie, wanhoop, schuldgevoelens, agressie, troosteloosheid, schaamte en 'gevoelloosheid'. Slaapproblemen, gebrek aan eetlust, gedachten over zelfmoord en existentiële vragen ("Wat is de zin van mijn leven?") komen ook vaak voor als gevolg van je grote verlies. Je wereld staat op zijn kop. Alles wat voorheen zo vanzelfsprekend leek, dient een nieuwe plek in je leven te krijgen.

Vaak wordt er gesproken over de verschillende stadia van rouw, zoals: Schok, Ontredding, Zoekgedrag naar de overledene, Emotionele reacties, Berusting en Reïntegratie. In de duur hiervan zijn grote individuele verschillen, de stadia kunnen door elkaar lopen, en niet iedereen hoeft alle stadia te doorgaan.

Het verlies van een dierbare kan ook van invloed zijn op de relatie met de partner, bepaalde 'zekerheden' in je leven, je toekomstverwachtingen, je levensverhaal, je wensen en behoeften, en het contact met anderen. Dikwijls ontstaat bv de angst om ook anderen plotseling te verliezen.

Het natuurlijke rouwproces kan onderbroken worden door verplichtingen, problemen of andere zaken. Dan is het nodig om begeleiding te krijgen om het rouwproces door te laten gaan, zodat je op den duur een betekenisvol bestaan op kunt bouwen, zonder de aanwezigheid van de overledene.

Een behandelplan voor rouwstagnatie kan de volgende componenten bevatten:

- Het verwerkingsproces (weer) op gang brengen door er veel over te praten,
- Constructieve rouw (zie stencil),
- Opkomende eerdere verlieservaringen verwerken,
- Bijkomende klachten verlichten (bv slapeloosheid of geïsoleerdheid),
- Fixaties op persoonlijk gebied verhelpen (bv perfectionisme of oververantwoordelijkheid),
- Secundaire angsten onder ogen zien en een plek geven (bv verlatingsangst),
- Ontspanningstraining,
- Existentiële vragen en mogelijke antwoorden formuleren (optioneel).

Omdat het rouwproces veel verdriet, machteloosheid en woede kan oproepen, is het dikwijls nodig om een contract te ondertekenen met de therapeut (zie stencil).

Het is van jouw persoonlijke situatie afhankelijk hoeveel en hoe frequent de sessies ter rouwbegeleiding gepland zullen worden. Het voorstel is om te beginnen met wekelijkse ontmoetingen. Het proces kan op basis van de bevindingen versneld dan wel vertraagd worden.

Indien je tussen de sessies door ineens dringend behoefte hebt aan hulp, kun je natuurlijk meteen contact opnemen met info@praktijkmeta.nl of 0499-372844/06-36548133. Voor crisishulp komt de therapeut zo snel mogelijk bij u op bezoek.