Rouwverwerking

Door het verlies van een dierbare komen veel mensen in een heel lastige fase van hun leven. Het verlies zorgt voor veel emoties, zoals ongeloof, verdriet, somberheid en boosheid. Ook tegenstrijdige gevoelens kunnen zich meester van u maken: een gevoel van opluchting als de overledene een lang en zwaar ziekbed heeft gehad waarbij ook van u veel gevraagd werd. En later in het proces kunt u zich zelfs schuldig voelen, als u merkt dat u minder verdrietig wordt en weer zin krijgt in veel dingen. Ook lichamelijk kunnen er klachten ontstaan, omdat rouwen veel energie kost. U slaapt minder goed, of bent onrustig en kunt zich minder goed concentreren.

Er is tijd nodig om het verlies te verwerken en hoe lang dat is, is voor iedereen verschillend.

Wat kunt u doen als u rouwt?

- Neem uw gevoelens serieus en gun uzelf tijd.
- Herinneringen kunnen helpen bij de verwerking: bekijk foto's, of schrijf dingen op.
- Zorg goed voor uzelf: slaap voldoende, eet goed, pas op met alcohol, neem geen drugs.
- Zorg voor een goede invulling van de dag: blijf bij voorkeur gewoon werken en doe dingen die u aangenaam vindt.

Met iemand over uw verdriet praten helpt ook vaak. Mocht u niet iemand uit uw omgeving voldoende vertrouwen om er uw hart bij te luchten, raadpleeg dan uw huisarts. Hij kan een aantal gesprekken bij de Praktijkondersteuner GGZ adviseren, waarin u uw verhaal kunt doen en technieken aangereikt krijgt om met uw verdriet te kunnen omgaan.