

PATIËNTEN
INFORMATIE

Rouwverwerking

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Een dierbare is overleden. Dit is een aangrijpende gebeurtenis. In de eerste plaats gaat onze deelneming uit naar u en de overige nabestaanden. Uw dierbare kan plotseling zijn overleden, maar kan ook een lang ziekbed hebben gehad waarbij u veel zorg en steun heeft geboden.

Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over de eerstkomende tijd en hoe u om zou kunnen gaan met het verwerken van het verlies.

De eerstkomende tijd

In de eerste dagen na het overlijden breekt er voor de nabestaanden een drukke tijd aan.

Het regelen van de uitvaart, verdere familieleden, vrienden en kennissen op de hoogte stellen van het overlijden en alles wat nog daarbij komt. Deze periode wordt door ervaringsdeskundigen vaak ervaren als een gevoel van shock.

Het allereerste wat u dient te doen is het inschakelen van een begrafenisondernemer. De mogelijkheid bestaat dat de overledene tijdens zijn/haar leven te wensen heeft gegeven hoe de uitvaart uitgevoerd moet worden. U als nabestaanden kunt dit meenemen in het gesprek met de begrafenisondernemer. De begrafenisondernemer neemt de praktische zorg van de uitvaart van u over.

Het verwerkingsproces

Pas als de rust enigszins is teruggekeerd komt het daadwerkelijke besef dat uw dierbare er niet meer is. Dit is in het begin heel onwezenlijk, maar gaandeweg gaat het meer tot u doordringen.

Dit verlies moet u verwerken, dit verwerken gaat middels een proces waarin verschillende gevoelens en emoties elkaar kunnen afwisselen.

In een verwerkingsproces kunt u te maken krijgen met de volgende emoties en gevoelens:

<i>Ontkenning:</i>	niet kunnen geloven wat er gebeurd is.
<i>Ontreddering:</i>	een periode zonder gevoel.
<i>Verlangen:</i>	verlangen naar de overledene, waarbij u soms het gevoel heeft dat deze bij u is.
<i>Woede:</i>	boos zijn over hetgeen dat gebeurd is.
<i>Verdriet:</i>	weemoedig verlangen en (heftige) huilbuien kunnen elkaar af wisselen.
<i>Angst:</i>	angst om zonder uw dierbare verder te moeten.
<i>Schuldgevoelens:</i>	had ik maar dit of dat gedaan dan was hij/zij er nu nog geweest.
<i>Jaloezie:</i>	jaloers zijn op mensen die in uw ogen gelukkiger zijn.
<i>Schaamte:</i>	schaamte over uw gevoelens en gedachten.

Uiteindelijk leidt het verwerkingsproces tot het niet meer alleen maar bezig zijn met het verlies van uw dierbare, maar tot het leren leven met het verlies. Er is dan weer plaats voor nieuwe en andere ervaringen.

Omgaan met het verwerkingsproces

Omdat voor iedereen het verwerkingsproces anders verloopt, is niet iedereen geholpen met hetzelfde advies. Er zijn echter wel een aantal adviezen die u steun zouden kunnen geven.

- Probeer op een goede manier afscheid te nemen. U kunt hierbij bijvoorbeeld voor u belangrijke rituelen gebruiken waardoor het een waardig afscheid wordt.
- U mag verdrietig zijn, probeer het verdriet niet weg te stoppen. Dit geeft vertraging en maakt het verwerken een slepend proces.
- Zoek iemand in uw naaste omgeving waar u mee kunt praten over hetgeen gebeurd is.

- Probeer uw dagelijkse regelmaat aan te houden wat betreft eten, opstaan en naar bed gaan.
- Probeer enkele activiteiten uit uw dagelijks leven (bijvoorbeeld: werk, sport, hobby's) weer op te pakken. Dit zorgt voor afleiding.
- Als uw dierbare plotseling is overleden en u had graag nog wat willen zeggen, kunt u bijvoorbeeld een afscheidsbrief schrijven.

De hevigheid en duur van het verwerkingsproces is afhankelijk van de band die er met de overledene zijn geweest. Niet alleen de intensiteit en beleving van de verschillende emoties verschillen per persoon, maar ook de vorm en de grootte van het verlies.

Na dit proces vindt u langzaam een nieuw evenwicht. Het verwerkingsproces is een natuurlijk proces en gaat meestal vanzelf. U kunt dit proces niet versnellen. Soms is echter hulp geboden, bijvoorbeeld wanneer een iemand in een gevoel van ontkenning blijft en daardoor op onbegrip van de omgeving stuit.

Nazorg

Als u het gevoel heeft de situatie niet alleen aan te kunnen kunt u dit bespreken met uw huisarts, als u behoefte heeft aan begeleiding kunt u met de geestelijk verzorger of medisch maatschappelijk werker van Maastricht Ziekenhuis contact opnemen, zij zijn ervoor om naar u te luisteren en u hulp te bieden.

U kunt hen bereiken op telefoon: (010) 291 19 11.

Als uw dierbare op de afdeling Oncologie was opgenomen, neemt de oncologieverpleegkundige van de afdeling over een aantal weken contact met u op om een afspraak te maken voor een afsluitend gesprek met de behandelend arts. In dit gesprek krijgt u uitleg over het proces en heeft u de mogelijkheid vragen te stellen.

Tot slot

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, dan kunt u deze bespreken met de arts, verpleegkundige van de afdeling of de uitvaartverzorger. Wij wensen u veel sterkte in de komende tijd. Voor ondersteuning en informatie kunt u gebruikmaken van de onderstaande organisaties.

www.uitvaart.nl

Informatie over uitvaarten, begrafenisondernemers, begraafplaatsen en crematoria.

www.rouw.nl

Informatie over rouwen, rouwfases en verschillende hulpgroepen.

Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

