



# Rouw

Rouw is een diepgaande emotionele reactie op verlies, een complexe ervaring die verschillende fases en aspecten omvat. Het is een natuurlijke reactie op het verlies van iets dierbaars, of het nu gaat om het verlies van een geliefde, een relatie, gezondheid, een baan, of zelfs bepaalde dromen.

Maart 2024

## Inleiding

"Omne Finitum", alles is eindig. Voor sommigen is dit een een troostende gedachte, voor anderen een pijnlijke. Toch heeft iedereen ervaring met deze eindigheid. Voorbeelden hiervan zijn het afronden van een studie, job, het beëindigen van een relatie, kinderen die het nest verlaten, overlijden, ziekte of ziekte van een geliefde. Het leven is een afwisselende cyclus met fases van komen en gaan. Afscheid kan ruimte maken voor iets nieuws terwijl loslaten soms erg moeilijk kan zijn.

Een afscheid kan samenhangen met gemengde gevoelens, moeilijke eerdere ervaringen en buitengewone ervaringen. Soms wordt er afscheid genomen van een idee, iets wat er had kunnen zijn.

In dit artikel een kort overzicht van normale rouwthema's met ook een stukje over "een complexe rouwstoornis".



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder bij TB Psychologie te Maastricht.

## Een rouw proces

In een rouw proces worden vaak dezelfde stadia doorlopen (*Bron: fases van rouw volgens Elisabeth Kübler-Ross*). Deze vinden niet per se in chronologische volgorde plaats.

### Ontkenning:

Het kan moeilijk zijn om het verlies te accepteren, er kan een gevoel van ongeloof bestaan, je sluit je af voor de realiteit of vergeet met momenten dat het verlies plaatsvond.

### Woede:

Naarmate de realiteit doordringt, kunnen gevoelens van woede en frustratie naar boven komen. Je kan je boos voelen op jezelf, anderen, de overledene of zelfs het lot.

### Onderhandeling:

In een poging om grip te krijgen op de situatie, kunnen mensen gaan onderhandelen. Je doet beloftes aan jezelf, anderen of zelfs hogere machten in ruil voor het terugdraaien van het verlies.

### Depressie:

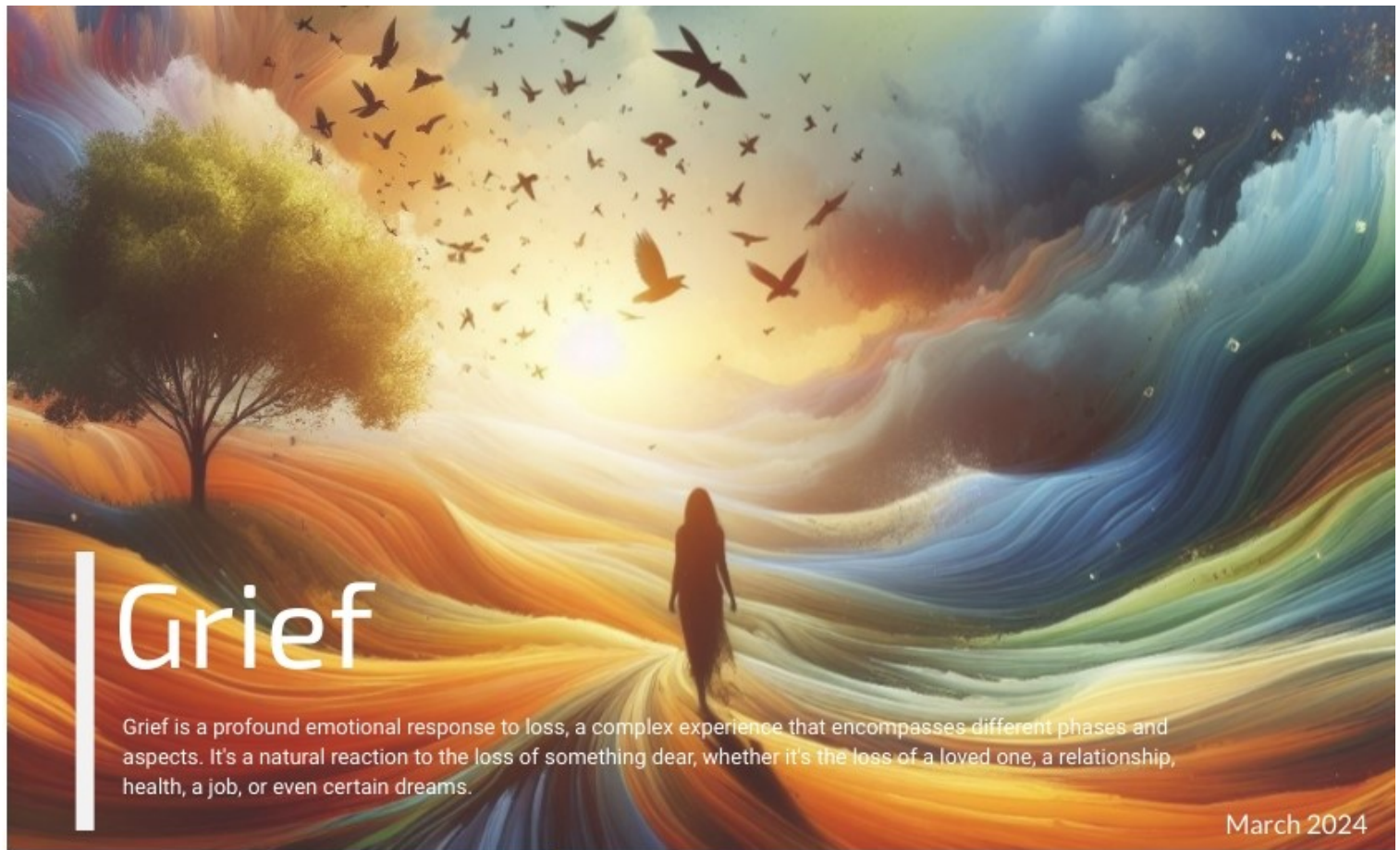
Gevoelens van verdriet, eenzaamheid, en hopeloosheid kunnen overheersen. Het besef van de omvang van het verlies kan overweldigend zijn en leiden tot een diepe droefheid.

### Aanvaarding:

Uiteindelijk kan er een zekere mate van aanvaarding optreden. Dit betekent niet dat het verdriet verdwijnt, maar eerder dat je begint te leren leven met het verlies.







# Grief

Grief is a profound emotional response to loss, a complex experience that encompasses different phases and aspects. It's a natural reaction to the loss of something dear, whether it's the loss of a loved one, a relationship, health, a job, or even certain dreams.

March 2024

## Introduction

"Omne Finitum", everything is finite. For some, this is a comforting thought, for others a painful one. Yet everyone has experience with this finiteness. Examples of this are completing an education, job, ending a relationship, children leaving home, death, illness or illness of a loved one. Life is an alternating cycle with phases of coming and going. Saying goodbye can make room for something new, while letting go can sometimes be very difficult.

A goodbye can be associated with mixed feelings, difficult earlier experiences and extraordinary experiences. Sometimes we say goodbye to an idea, something that could or should have been .

In this article you will find a short overview of normal grief topics and also a section about "persistent complex grief disorder".



Tanja Bervoets is a psychotherapist and owner of TB Psychologie in Maastricht.

## A grief process

In a grieving process, the same stages often occur (Source: stages of grief by Elisabeth Kübler-Ross). These do not necessarily take place chronologically.

### Denial:

It can be difficult to accept the loss, there may be a sense of disbelief, you close yourself off from reality or forget from time to time that the loss has occurred.

### Anger:

As reality sinks in, feelings of anger and frustration may surface. You may feel angry at yourself, others, the deceased or even fate.

### Bargaining:

In an attempt to get a grip on the situation, people may start negotiating. You make promises to yourself, others, or even higher powers in exchange for reversing the loss.

### Depression:

Feelings of sadness, loneliness, and hopelessness can dominate. Realizing the magnitude of the loss can be overwhelming and lead to a deep sadness.

### Acceptance:

Eventually, a certain amount of acceptance may occur. This doesn't mean that the grief will go away, but rather that you will begin to learn to live with the loss.





## Gemengde gevoelens

Soms is het verlies gecompliceerd. Het kan zijn dat er positieve en negatieve aspecten waren aan de relatie of de situatie ervoor, waardoor mensen zich ambivalent voelen over het verlies. Naast het verdriet kan er bijvoorbeeld ook een gevoel van opluchting zijn. Voor sommigen is het erg moeilijk wanneer hun rouwreactie niet overeenkomt met wat als 'normaal' wordt beschouwd binnen de eigen cultuur of sociale kring.



## Eerdere ervaringen

Rouw kan eerdere emotionele ervaringen triggeren, waardoor mensen geconfronteerd worden met emoties en herinneringen uit het verleden die ze misschien lang hebben weggestopt of onderdrukt. Je herinnert je bijvoorbeeld een eerder verlies dat niet volledig verwerkt werd, je voelt je verlaten of ervaart gevoelens van verlaten en eenzaamheid die terug kunnen gaan tot in de kindertijd. Hierdoor kan een reactie intenser zijn dan oorspronkelijk verwacht bij het verlies. Omgaan met verlies kan er ook voor zorgen dat men terugvalt in eerdere (destructieve) copingstrategieën.

## Buitengewone ervaringen

Mensen kunnen spirituele gebeurtenissen of onverklaarbare verschijnselen ervaren tijdens het rouwproces. Voorbeelden hiervan zijn het naderend overlijden aanvoelen, de aanwezigheid van de overledene ervaren of dromen hebben waarin er met de overledene gecommuniceerd wordt.

Sommigen kunnen synchroniciteit ervaren, waarbij schijnbaar toevallige gebeurtenissen samenvallen met het rouwproces. Bijvoorbeeld, het horen van een specifiek lied op de radio dat een diepe betekenis heeft in verband met de overledene, of het tegenkomen van een persoon die onverwacht iets zegt dat relevant is voor hun rouwervaring.

# Wat had kunnen zijn

## Leegte en levend verlies

Naast het verlies van een geliefde door de dood, bestaat er ook zoiets als levend verlies. Dit verwijst naar het voortdurende verdriet dat gepaard gaat met het hebben van een geliefde die ernstig ziek is, een handicap heeft, of op een andere manier niet aan de verwachtingen voldoet die men had voor hun leven. Bij levend verlies ervaren mensen vaak een voortdurend gevoel van rouw, omdat ze geconfronteerd worden met de uitdagingen, beperkingen en veranderingen die gepaard gaan met de situatie van hun geliefde. Het kan moeilijk zijn om steun te vinden, omdat de samenleving minder begripvol kan zijn voor dit soort verlies, aangezien de persoon nog leeft.

Rouw richt zich niet alleen op het verdwijnen van iets maar kan zich ook richten op de "leegte" of de afwezigheid van iets (Bijvoorbeeld het missen van een vaderfiguur). Een miskraam of rouw om de eigen ziekte zijn voorbeelden van rouw om wat had kunnen zijn. Dit type rouw kan minder zorg ontvangen omdat ze minder zichtbaar is.

## Pathologische rouw

Een rouwproces kan en mag verschillend zijn in zijn verloop. Iedereen rouwt op zijn eigen manier en in zijn eigen intensiteit. Ook hier mag er ondersteuning gezocht worden wanneer dit wenselijk is.

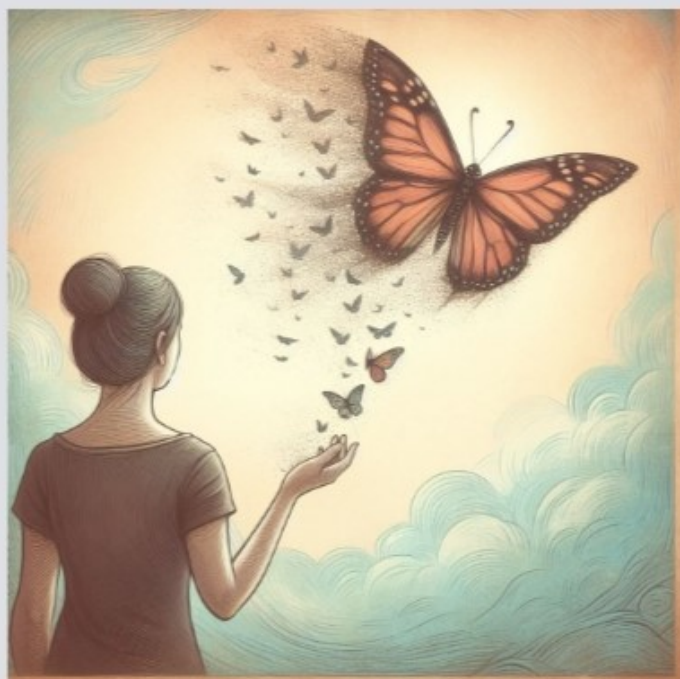
Een rouwproces wordt geclassificeerd als pathologisch wanneer deze langer dan een jaar vastloopt, er kwellende verlangens zijn naar de overledene, er sprake is van ernstige separatiestress, lijden omwille van het verlies, ontwrichting van het sociale leven, dagelijks leven en de identiteit. Dit wordt een persisterende complexe rouwstoornis genoemd.





## Mixed feelings

Sometimes the relationship with the deceased (or other type of loss) is complicated. It could be that there were positive and negative aspects to the relationship or the situation beforehand, which makes people feel ambivalent about the loss. In addition to the sadness, there may also be a sense of relief, for example. For some, it is very difficult when their grief response does not correspond to what is considered 'normal' within their own culture or social circle.



## Earlier experiences

Grief can trigger previous emotional experiences, causing people to experience emotions and memories from the past that were hidden away or suppressed. For example, you may remember a previous loss that was not fully processed, you may feel abandoned, or you may experience feelings of abandonment and loneliness that can go back to childhood. As a result, a reaction may be more intense than originally expected at the time of loss. Dealing with loss can also cause a relapse in previous (maladaptive) coping strategies.

## Extraordinary experiences

People can experience spiritual events or inexplicable phenomena during the grieving process. Examples of this are sensing the imminent death, experiencing the presence of the deceased or having dreams about communicating with the deceased.

Some may experience synchronicity, where seemingly random events coincide with the grieving process. For example, hearing a specific song on the radio that has a deep meaning related to the deceased or someone making a random comment that is relevant to the current experience.

# What could have been

## Emptiness and living loss

Besides losing a loved one through death, it is also possible to experience living loss. This is the grief that is paired with an ongoing sadness due to having a loved one that is severely ill, has a disability, or in other ways does not meet the original expectations for their life. In the case of living loss, people often experience a constant sense of grief, as they face the ongoing challenges, limitations, and changes that come with their loved one's situation. It can be difficult in this case to find support, as society may be less understanding of this type of loss since the person is still alive.

Grief does not only focus on the "disappearance" of something, there can also be an "emptiness" related to an absence. (For example, missing a father figure). A miscarriage or mourning for one's own illness are examples of mourning for what could (or should) have been. These losses can receive less care and attention in society because they are less visible.

## Pathological grief

A grieving process can (and is allowed to be) very different in its course. Everyone grieves in their own way and in their own intensity. Here, too, support may be sought when desired.

A grieving process is classified as pathological when it stalls for more than a year, there are agonizing desires for the deceased, there is severe separation stress, suffering because of the loss, disruption of social life, daily life and identity. This is called a persistent complex grief disorder.





# Vrijblijvende schrijfoopdracht

Met deze brief maak je tijd voor je eigen proces en geef je hier woorden aan. Sommigen werken liever beeldend, je kan dit ook vormgeven in een kunstwerk. Niets moet, geef jezelf de tijd om te observeren wat er in je opkomt. Een inleidende oefening is niet hetzelfde als het aangaan van een therapeutisch proces. Aarzel niet om hulp te zoeken wanneer dat nodig is.

## **Verwijt**

Ik verwijt je dat je ....  
en voel me..... (een beetje/erg) boos dat .....

## **Gemis**

Ik heb .... van jou gemist, vooral toen ik ....  
Hierdoor heb ik .....  
en ervaar ik het leven als .....

## **Sorry**

Door dit gemis reageerde ik .....  
Ik had graag ..... willen doen maar heb dit niet gedaan.  
Ik heb spijt van ..... en voel me schuldig over.....

## **Bedankt**

Ik ben blij voor... en bedank je voor ....

## **Teruggeven/vasthouden**

Ik heb hierdoor geleerd te .....  
maar wil .... niet meer met me meedragen.  
Ik wil mezelf/de wereld of anderen niet meer zien als .....  
dit idee wil ik vervangen door.....

## **Vergeving**

Ik kan jou ..... vergeven  
Ik vergeef mezelf .....

## **Hoe nu verder?**

Nu ik ..... geleerd heb wil ik graag.....





# Optional writing assignment

This letter will help you create space for your own grieving process and put it into words. Some people like to work visually, you can also shape this in a work of art. No response is incorrect, nothing is mandatory. Give yourself time to observe what comes to mind. An exercise is never the same as a therapeutic process, do not hesitate to seek professional help.

## **Reproach**

I blame you for ....  
and feel ..... (a little/very) angry that .....

## **Missing**

I have.... missed your, especially when I ....  
As a result, I have .....

And I experience life as a .....

## **Sorry**

Because of this loss, I acted.....  
I would have liked to (or I wanted to)..... but I didn't.  
I regret ..... and feel guilty about.....

## **Thank you**

I'm happy for... and thank you for ....

## **Return/Holding on**

I have learned to .....

but I no longer want to hold on to.....

I no longer want to see myself/others/the world as....

I will view it as .....instead.

## **Forgiveness**

I can forgive your for....  
I forgive myself....

## **Continuation?**

Now that I have learned.... I would like to.....

