

# Hoe gaat het verder als mijn familielid is overleden?

**‘Toen mijn man in het ziekenhuis lag, heb ik ontzettend veel zorg gekregen. Maar nu vallen er na het overlijden wel heel veel mensen weg. Of ze durven me niet te bellen.’**

Nadat uw familielid is overleden, verandert er veel in uw leven. Het omgaan met het verlies kan veel van u vragen. En misschien reageert uw omgeving anders op u dan u had verwacht. Ook de instelling waarin u misschien dagelijks contacten had, valt weg. En dan zijn er ook allerlei praktische zaken die u moet regelen. In dit onderdeel leest u meer over het omgaan met verlies.

## **Het rouwproces is voor iedereen anders**

Het verlies van iemand die belangrijk voor u is, zorgt voor verdriet en onrustige gedachten. Hoe lang dat duurt, is voor iedereen anders. Daar staat geen

**‘Ik vond het zo fijn om na haar overlijden nog even over haar en wat we meegemaakt hebben te kunnen praten met de verzorgende die zo bij ons betrokken was.’**

vaste tijd voor. Niemand kan dus zeggen hoe lang het duurt voordat u de draad van het dagelijkse leven weer kunt oppakken. De ene dag overheerst het gevoel van acceptatie en optimisme. Maar de andere dag voelt u zich weer verdrietig, alleen, angstig of boos. Beide kanten horen bij het verlies. Er is geen goed of fout.

Rouwen is heen en weer bewegen tussen bezig zijn met het verlies en weer opnieuw aangaan van het leven. Beide bewegingen zijn belangrijk en mogen er zijn. Het een is niet beter dan het ander, dus het herstel kun je zo zien:

## Het leven van alledag

U denkt terug aan het verleden en haalt herinneringen op aan degene die u hebt verloren. U praat hier ook over.

U mist uw familielid en voelt verdriet, angst, boosheid, verlangen, of u voelt zich schuldig over het verlies.

U geeft persoonlijke spullen van degene die u hebt verloren een plek, hangt zijn of haar foto op, verstrooit zijn of haar as of bezoekt het graf.

U pakt oude activiteiten weer op, maar nu zonder de ander.

U doet nu de dingen die de ander eerst deed, zoals het huishouden of de tuin.

U vindt een andere vorm voor de relatie met familie of gezamenlijke vrienden van degene die u hebt verloren.

U doet dingen die u eerst niet deed, en doet nieuwe contacten op.

Onder het kopje “Bij wie kan ik om hulp vragen?” in de folder voor naasten staan een aantal websites. Die websites kunnen u helpen om de informatie en ondersteuning te vinden die het best bij u past, zowel op geestelijk als praktisch gebied.

De instelling waarin uw familielid is overleden, geeft mogelijk ook ondersteuning na het overlijden.