MIND Ypsilon kennissessie

Rouw en levend verlies

met Manu Keirse

29 juni 2023

kennissessies
MIND ypsilon

similes
familievereniging
geestelijke gezondheid

Manu Keirse

‘Rouw gaat niet over afscheid nemen, maar over anders leren vasthouden’

Bekijk hier de presentatie van Manu

Manu Keirse is emeritus hoogleraar en rouwexpert.
Hij schreef onder andere *Helpen bij verlies en verdriet*

Joris de Keukelaere

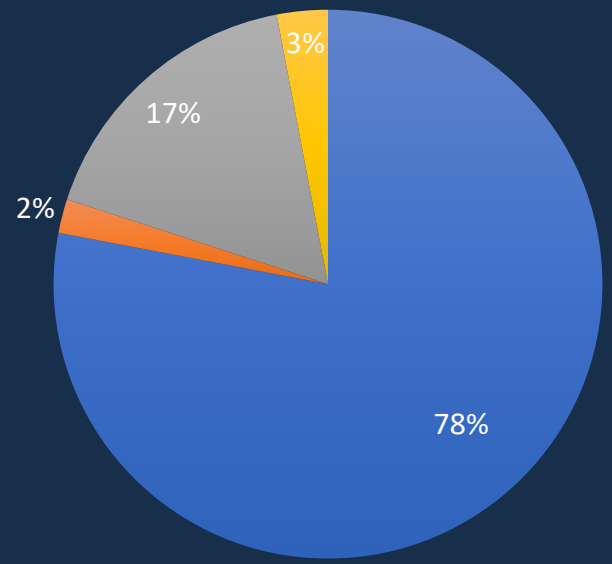
is familie-ervaringsdeskundige en vrijwilliger bij Similes

[Klik hier voor de opname van de kennissessie]

Veerle Aendekerk

is directeur van Similes

Over de deelnemers aan deze kennissessie



Rouw en levend verlies toen en nu

Vroeger

- Rouwende familie werd gezien als lastig
- Geen rituelen
- *‘Heb je het nu nóg niet verwerkt? Er is toch niemand overleden?’*

Nu

- Rouw is normaal gedrag van normale mensen
- Maar we weten er nog steeds te weinig vanaf!

→ Pas in 1960 werd er voor het eerst over chronische rouw en levend verlies geschreven

Misvattingen over rouw

✗ Rouw gaat alleen over sterven

✓ Bij elke vorm van verlies maak je een rouwproces mee. Dus ook als je dierbare een psychische aandoening heeft.

✗ Je moet het intense verdriet zo snel mogelijk verwerken

✓ Er zijn geen regels die voorschrijven hoe lang je mag rouwen. In plaats van verwerken hebben we het daarom liever over ‘overleven’: het verdriet gaat met je mee door het leven.

✗ Er bestaat één soort rouw

✓ Rouw na een overlijden kent een gradueel verloop. Het verdriet is in het begin heel intens en wordt na verloop van tijd minder. Chronische rouw bij levend verlies gaat niet zomaar over. Omdat degene om wie je verdriet hebt blijft leven, blijft ook de rouw bestaan. De intensiteit kan per periode verschillen.

Omgaan met rouw

‘Rouwarbeid’

Verlies overleven is hard werken. Rouwarbeid bestaat uit 4 taken:

1. **Het onder ogen zien van de werkelijkheid**
   Zorg dat je beschikt over correcte informatie en herhaal deze. Blijf je verhaal vertellen.

2. **Het ervaren van de pijn en het verlies**
   Vermoeidheid, boosheid, prikkelbaarheid, gebrek aan concentratie en gevoelens van schuld en schaamte zijn heel normaal. Dit is een teken van liefde. Krop het niet op, maar praat erover.

3. **Je aanpassen aan de wereld met de kwetsbaarheid**
   Iedereen doet dit op een andere manier. Luister naar iemands verhaal. Presentie (‘er zijn’) in plaats van interventie.

4. **Opnieuw leren genieten van het leven…**
   … en je leven op een koers houden die leefbaar is. Hier sta je telkens opnieuw voor.

5 tips om vorm te geven aan je verlies

- Neem de nodige ruimte, tijd en rust
- Durf je gevoelens te uiten
- Praat erover
- Sta stil bij je verlies
- Zoek een ritueel of symbool

Familie-ervaringsdeskundige Joris

- *“We moesten onze verwachtingen bijstellen. Sommige dromen die wij en onze zoon hadden, werden opgeborgen. Dat gemis gaat niet zomaar over.”*

- *“We kijken bewust niet meer in de achteruitkijkspiegel. Een blijvende psychische kwetsbaarheid vormt weliswaar een verlies in het leven, maar onze zoon betekent veel meer dan zijn belemmeringen. Hij kan nog steeds betekenisvol zijn voor mensen. We hebben geleerd om door een andere bril te kijken. Je leert anders vast te houden.”*

Lees hier het volledige verhaal én het gedicht van Joris

Uit de chat: vragen en antwoorden

- Mijn dochter zit in een euthanasietraject. Hoe kan ik dan opnieuw leren genieten van het leven?

Dat is inderdaad moeilijk. Er is geen pasklare oplossing. Probeer in de tijd die je nog samen hebt de vraag te stellen: waarmee kan ik je, met alle ellende die je meemaakt, vandaag eens echt plezier doen? Het zijn vaak kleine dingen die tot verbinding kunnen leiden. Soms moet je de vraag een aantal keer herhalen voordat iemand hem kan beantwoorden.

- Mijn zoon is door zijn psychische aandoening erg veranderd. Hoe ga ik daarmee om?

Probeer met je kind mee te gaan in zijn gedachtegang. Dat is ook een vorm van liefde. Uiteindelijk draait het om liefde. Liefde die je krijgt én liefde die je geeft.

- Wat moet ik doen als mijn zieke naaste geen contact meer met mij wil?

De belangrijkste vraag is: wat is de voornaamste reden waarom hij/zij je afwijst? Als mensen het moeilijk hebben, kunnen ze iedereen wegduwen die hen aan die moeilijke situatie herinnert. Dat komt door de ziekte en komt niet door jou.

Uit de chat: vragen en antwoorden

- Wat moet ik doen als ik mijn verdriet met niemand kan delen?

Je zult ongetwijfeld mensen tegenkomen die verwachten dat je ‘goed’ zegt als ze vragen hoe het gaat. Train jezelf om eerst tot vijf te tellen voordat je antwoord geeft. Kijk de ander aan en zeg: ‘als je echt geïnteresseerd bent, wil je mij daar dan eens wat over vertellen?’ Sommige mensen draaien zich dan om en gaan lopen. Maar anderen zullen stil blijven staan. En weer anderen zullen weglopen, maar komen na een paar dagen bij je terug. In ieder geval zullen ze jouw reactie niet vergeten.

We moeten als samenleving leren om echt eens bij het antwoord stil te staan. Er is veel onbegrip, omdat mensen nooit iets over rouw en verlies hebben geleerd. De meeste mensen willen wel helpen, maar weten niet hoe. Het is niet gek dat mensen zich afkeren van iets waar ze niets vanaf weten. Laat dus zelf aan de buitenwereld weten wat je nodig hebt.

- Ik wil anderen vertellen over de situatie thuis. Hoe zorg ik ervoor dat mijn zieke naaste dat ook oké vindt?

Toets bij hem/haar wat je anderen wil vertellen. ‘Als jij nu de vader zou zijn en ik ben je zoon, hoe zou jij het dan aanpakken?’ Door dit van tevoren samen te bespreken, zorg je ervoor dat het een gedeeld verhaal wordt. Het is belangrijk om een gelijkwaardige relatie tussen alle gezinsleden te hebben.

Uit de chat: vragen en antwoorden

- Ik ben hulpverlener. Hoe kan ik naasten ondersteunen in hun rouwproces?

Wees je ervan bewust dat iedere cliënt ook naasten heeft. Als hun dierbare een psychische aandoening heeft, is de kans groot dat zij door een rouwproces heen gaan. Je beroepsgeheim hoeft contact met familieleden niet in de weg te staan. Vergeet ook niet dat verlies van privacy een grote bron van stress kan zijn. Familieleden hebben ineens te maken met een veelheid aan professionals, onderzoekers en vreemden in hun gezin. Ga daar zorgvuldig mee om.

- Ik kan inmiddels niet meer huilen. Hoe kan dat?

Na verloop van tijd wordt verdriet minder zichtbaar, omdat emoties worden gedempt. Dit is een verdedigingsmechanisme tegen nieuwe tegenslagen. Dat emoties voor de omgeving niet zichtbaar zijn, betekent echter niet dat ze er niet meer zijn.

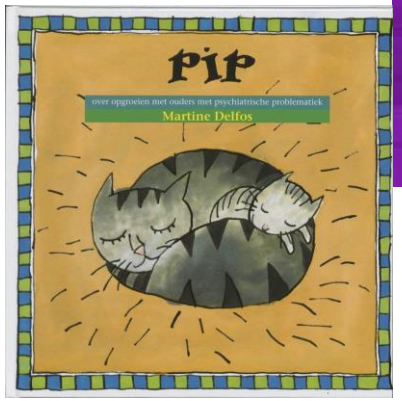
Uit de chat: vragen en antwoorden

- Hoe ga ik om met (jonge) kinderen? Wat vertel ik hen wel en niet?

Ook kinderen moeten die rouwarbeid en de vier taken door. Ook zij moeten de werkelijkheid onder ogen kunnen zien. Als een van de ouders een psychische aandoening heeft, draait vaak alles om deze ouder. Kinderen komen vaak op de laatste plaats. Hoe moet je als kind je eigen weg vinden als je zoveel vragen hebt waarop je geen antwoord krijgt? Leg kinderen dus uit wat er aan de hand is. Kinderen moeten ook de kans krijgen om met hun verhaal naar buiten te treden. Ze moeten een taal aangereikt krijgen om hun gevoel te kunnen verwoorden.
Zoek hierbij hulp of maak gebruik van speciale kinderboeken.

→ www.ypsilon.org/zorg-voor-jezelf/boeken > Jeugdboeken

→ www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/kopp-kov



Uit de chat: vragen en antwoorden

- Welke boeken zijn er voor volwassenen?

Op www.ypsilon.org/zorg-voor-jezelf/boeken vind je een handig overzicht. Andere aanraders:

Uit de chat: vragen en antwoorden

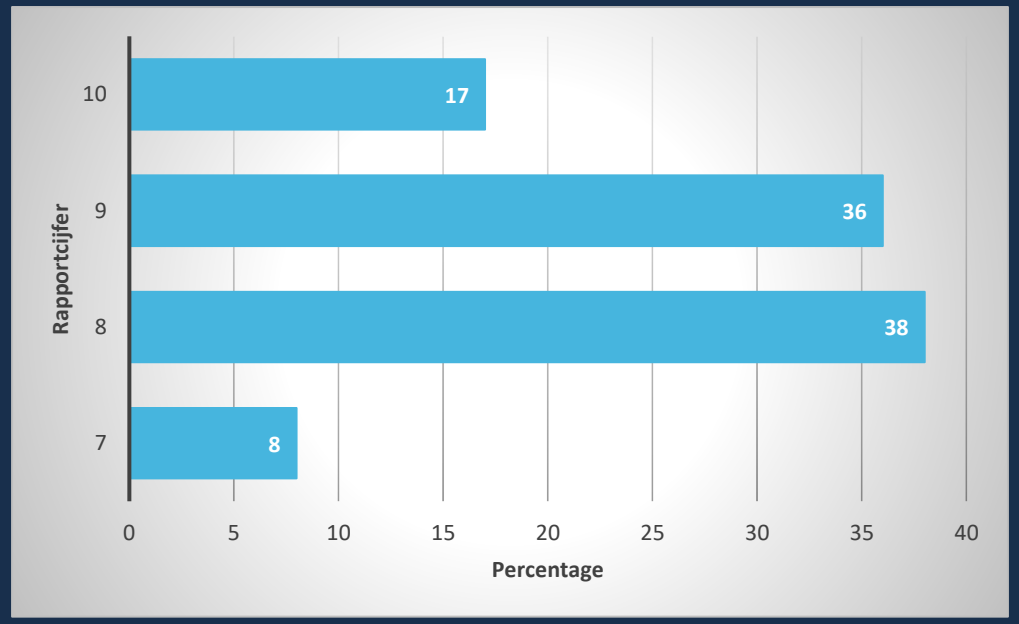
- Ik wil graag met lotgenoten over dit onderwerp praten. Waar kan ik terecht?

Woon je in België? Kijk dan op de website van Similes voor lotgenotencontact bij jou in de buurt of vraag een Warme Babbel aan. Een overzicht met bijeenkomsten in Nederland vind je in de agenda van Ypsilon. Ook kun je verder praten op het nieuwe online platform BovenJan.

BovenJan

Wat vonden de deelnemers van deze kennissessie?

‘Helder en deskundig’



‘Mooie en waardevolle bijeenkomst’

‘Het had nog uren mogen duren’

‘Indrukwekkend en leerzaam’

‘Wat een herkenning’

‘Uitmuntend goede lezing’

Meer informatie

- Podcast over levend verlies bij naasten van mensen met een ernstige psychische aandoening

- YN1-2022:
  - column over levend verlies
  - ervaringsverhaal over levend verlies
  - promotieonderzoek naar o.a. levend verlies

psilon
Verenigt naasten van mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid

Advies, steun of een luisterend oor
Bel 088 000 21 20 – elke werkdag van 10 tot 16 uur

Informatie
Kijk op ypsilon.org of bel 088 000 21 20

Meer kennissessies
Kijk op ypsilon.org/kennissessie

Doneer, word lid of word Vriend
Bekijk hier de mogelijkheden

kennissessies
MIND ypsilon

De volgende Kennissessie:

Farmacogenetica - medicijnen op maat
21 september 2023
Met Roos van Westrhenen

Schrijf je alvast in of blijf gratis op de hoogte via
Nieuws voor Naasten