



Theorie van het rouwen

Rouwfases

Er zijn verschillende modellen die de stadia van rouw beschrijven, maar een van de bekendste is het model van Elisabeth Kübler-Ross. Dit model beschrijft vijf fases, welke vaak door elkaar heen worden ervaren.

Ontkenning

Dit is vaak je eerste reactie op het verlies. Je kunt moeite hebben om de werkelijkheid van het verlies te accepteren en je kunt gevoelens van verdooving en ongeloof ervaren.

Woede

Als de werkelijkheid begint door te dringen, kunnen gevoelens van woede en onrechtvaardigheid opkomen. Deze woede kan gericht zijn op jezelf, de overledene, andere mensen of zelfs op de situatie zelf.

Onderhandelen

In deze fase probeer je vaak op een bepaalde manier het verlies ongedaan te maken. Dit kan zich uiten in gedachten zoals "Als ik maar dit of dat had gedaan, dan zou het niet zijn gebeurd."

Depressieve gevoelens

Dit is een periode van intense verdriet en rouw waarin je je overweldigd kunt voelen door het verlies. Gevoelens van leegte, verdriet en wanhoop zien we vaak in deze fase.

Aanvaarding

Uiteindelijk bereik je een staat van aanvaarding, waarin je de realiteit van het verlies erkent en begint te leren leven met het gemis. Dit betekent niet dat je je dierbare vergeet, maar dat je een manier hebt gevonden om verder te gaan met je leven.



Rouwtaken

Manu Keirse, een Belgische rouwdeskundige, beschrijft rouw als een actief proces met vier belangrijke rouwtaken dat je kan helpen om met verlies om te gaan:

De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien

Dit houdt in dat je moet accepteren dat het verlies echt is, wat vaak tijd kost en geleidelijk gebeurt, omdat het besef van het verlies zich vaak in fasen aandient.

De pijn en het verdriet van het verlies ervaren

Het is belangrijk om de pijn en het verdriet toe te laten en te doorleven, hoe moeilijk dit ook kan zijn. Het negeren of onderdrukken van deze gevoelens kan het rouwproces vertragen.

Aanpassen aan een leven zonder de overledene

Dit omvat het ontwikkelen van nieuwe routines, het opnieuw invullen van de rollen die de overledene vervulde, en het herontdekken van jezelf in een veranderde wereld.

Een nieuwe plaats geven aan de overledene in je leven en opnieuw leren genieten

Het gaat om het vinden van een manier om de herinneringen aan de overledene te behouden en te koesteren, terwijl je ook openstaat voor nieuwe ervaringen en weer leert genieten van het leven.

‘Loslaten is een andere manier van vasthouden.’