Een dierbare verliezen; en daarover verdriet hebben

Patiënteninformatie oncologiecentrum

Een dierbare verliezen

En daarover verdriet hebben

Verlies lijden is iets dat de meesten van ons op een bepaald moment in het leven meemaken. Dit kan een ingrijpende ervaring zijn. Het kan moeilijk zijn te aanvaarden dat iemand die je dierbaar is, er niet meer is. Je kunt je verward voelen en overweldigd worden door droefheid en verschillende andere emoties.

Deze folder beschrijft enkele gevoelens die mensen kunnen hebben als zij een dierbare hebben verloren. Niet iedereen zal al deze gevoelens ervaren. Sommige emoties kunnen meer op de voorgrond treden dan andere. De verschillende emoties kunnen in intensiteit en/of volgorde wisselen.

Als je een dierbare hebt verloren, is het voorstelbaar dat je verdriet hebt. Ieder mens zal dit op zijn eigen manier ervaren en uiten. Hoe lang mag je verdrietig zijn? Dat kan niemand u zeggen. Voor sommigen is het een kwestie van maanden, voor anderen van jaren. Belangrijk is dat u zich de ruimte en de tijd gunt om verdriet te hebben, om een nieuw evenwicht te vinden en te ‘helen’.

In het begin kunt u zich verdoofd of lamgeslagen voelen, alsof u in shock bent. U kunt niet geloven dat uw dierbare is overleden – het kan erg onwerkelijk voor u zijn. Deze reactie past bij de situatie. Hierdoor beschermt u zich. Meestal lukt het om, min of meer geleidelijk, steeds meer tot het besef te komen dat een dierbare werkelijk is overleden. Gekoppeld aan dat toenemende besef kunt u ook veranderingen in uw emoties ervaren.

Het is niet ongewoon om sombere gevoelens te hebben. U kunt zich vermoeid voelen en/of juist moeite hebben met in slaap komen of juist vroeg wakker zijn. U kunt van tijd tot tijd trek hebben, maar niet in staat zijn om te eten. Misschien merkt u dat u zich slechts kort kunt concentreren en gemakkelijk wordt afgeleid. Eenvoudige problemen kunt u nu als onoverkomelijk zien en u kunt snel paniekerig reageren.

Het kan zijn dat u zich uitgeput en lusteloos voelt, lichamelijk klachten heeft waar u in gewone doen niet mee bekend bent. Hoewel dit normaal is als je een dierbare hebt verloren, hoeft u niet bang te zijn hierover raad te vragen aan uw huisarts.

Het is niet ongewoon dat iemand zich schuldig voelt. In het begin kunnen schuldgevoelens te maken hebben met dingen waarvan u denkt dat u ze had moeten doen, of juist had moeten laten. In de loop van de tijd kunt u zich schuldig voelen als u uw leven weer oppakt, weer plezier beleeft aan activiteiten en interesses. Misschien heeft u er moeite mee om u zelf dit toe te staan en voelt u zich ontrouw.

U kunt zich ook boos voelen, boos op uzelf, over de dingen die u gezegd hebt of altijd van plan was om te zeggen, maar niet gedaan hebt. U kunt ook boos zijn op uw overleden dierbare. U kunt het gevoel hebben dat hij of zij u in de steek heeft gelaten, en u tegelijkertijd schamen voor uw boosheid. Ook kunt u boos zijn op alles en iedereen uit uw omgeving, boos op het ‘leven’ omdat het niet loopt zoals u graag had gewild.

Soms kan het gemis zo groot zijn en kun je er zo naar hunkeren om je dierbare te zien, te horen of te voelen, dat je het gevoel hebt bijna gek te worden van verlangen naar…

Sommigen denken hun dierbare in een flits te zien in een menigte, zijn of haar stem te horen of hem of haar naast zich te voelen in bed. Dit soort ervaringen lijken levensecht, ook al weet je dat je dierbare er niet meer is.

Als u iemand hebt verloren met wie u een groot deel van uw leven hebt gedeeld, dan kan uw huis erg leeg lijken en het gevoel van isolement pijnlijk sterk worden. U kunt een gevoel hebben dat u zichzelf verliest.

U kunt ook merken dat vrienden en buren u soms vermijden. Dit kan zijn omdat zij niet weten wat ze tegen u moeten zeggen. Ook kan het zijn dat ze het moeilijk vinden om met hun eigen gevoelens van verlies om te gaan. Het kan helpen als u de eerste stap zet en hen laat weten dat u hun vriendschap en ondersteuning waardeert.

Het kan voorkomen dat u denkt dat het leven draaglijker is door voor u pijnlijke confrontaties uit de weg te gaan. U denkt bijvoorbeeld aan drastische keuzes als alle bezittingen van uw dierbare weg te doen of te verhuizen. Probeer echter dit soort ingrijpende beslissingen niet overhaast te nemen. Gun uzelf de tijd om weer enigszins emotioneel in balans te komen, zodat u een weloverwogen beslissing kunt nemen.

Bij het verstrijken van de tijd zult u merken dat herinneringen misschien minder pijnlijk zijn. U zult merken dat u in staat bent aan uw dierbare te denken zonder dat u van streek raakt. U zult merken dat u bezig bent met nieuwe of oude interesses. Sta u zelf toe te lachen. Sta u zelf toe te huilen en kwaad te zijn. U hebt iemand verloren waarvan u hield en dat doet pijn.

Tot slot

- Neem de tijd en sta uzelf toe om verdriet te hebben op een manier die bij u past. Bedenk dat een ieder op zijn eigen wijze omgaat met het verlies van een dierbare. Er is geen goede of foute manier.
- Probeer hulp te accepteren van anderen. Deel uw gevoelens met anderen, vertel hen wat u bezighoudt. Dat kan helpen. Het is niet altijd gemakkelijk om dit met familie of vrienden te doen. Als dit zo is, zijn er in uw woonomgeving waarschijnlijk personen of instanties die u kunnen helpen. Raadpleeg hiervoor uw huisarts.
- Zorg goed voor uzelf, ga regelmatig naar buiten en eet verstandig. Raadpleeg uw huisarts als u vragen of zorgen hebt over uw gezondheid, stemming of gedrag.
- Als u denkt er aan toe te zijn, inventariseer dan eens wat u wilt met uw tijdbesteding, activiteiten buitenshuis, hobby’s, sociale contacten, enzovoorts. Het kan u helpen om daar eens over van gedachten te wisselen met iemand die u na staat.

Bron: Folder Integraal Kankercentrum Rotterdam/

Erasmus Medisch Centrum Rotterdam

02/21