

Fases van rouw

Er worden 5 fases van rouw onderscheiden door Elisabeth Kubler Ross:

Schok, Woede, Marchanderen, Wanhoop en Acceptatie

Deze fasen kunnen volstrekt door elkaar heen lopen. Dat wil zeggen dat je woede op een later moment ook nog eruit kan komen. Het wil niet zeggen dat dit in het begin van het rouwproces gebeurt. Het is mogelijk dat de fasen (zoals hieronder) elkaar opvolgen en dat jouw proces volgens het boekje verloopt, maar de werkelijkheid is vaak grilliger en weerbarstiger. Krop je emoties niet op, maar probeer ze te uiten. Jij en je verdriet mogen er zijn. Onthoud dat altijd.

1) Schok – Ontkenning

Ontkenning werkt als een afweermechanisme, maar werkt ook beschermend wanneer iemand onverwacht is overleden. Je kan het niet geloven dat je dierbare is overleden. Wanneer het overlijden onverwacht is, kan je het niet geloven en dringt het niet tot je door, totdat je het overleden lichaam hebt gezien.

2) Woede

Als de waarheid is binnengedrongen, komt er boosheid en woede om de hoek kijken. Je kan boos worden op alles en iedereen. Deze woede is vaak onterecht, maar toch uit je deze. Het kan zelfs zo zijn dat je de mensen in je omgeving bij je vandaan jaagt door je boosheid en woede. Toch is deze fase nodig om de heling in gang te gaan zetten. Woede ligt vaak aan de oppervlakte, daaronder zit het verdriet waar je later aan toekomt. Sommigen onder ons zijn niet boos en woedend. Bij hen komt direct het verdriet.

3) Marchanderen

Je wil je dierbare terug hebben en zal daar alles voor over hebben. Je hoop gaat heel ver. Het gaat vaak samen met fantasieën die je hebt dat je dierbare weer terug zal komen. Marchanderen is een manier om de pijn uit de weg te gaan.

4) Wanhoop – Depressie

Heel langzaam begint het door te dringen dat je je dierbare bent verloren en dat zij nooit meer terugkomt. De realiteit komt binnen. Je wil in bed blijven liggen en niemand zien of je vraagt jezelf af of het leven voor jou ook nog wel zin heeft.

5) Acceptatie

Je dierbare is overleden en daar zal je het mee moeten doen. Je vindt het natuurlijk nog steeds verschrikkelijk, maar je kan er mee leven. Acceptatie is een proces, dat wil zeggen dat

je je de ene dag best aardig voelt, maar de andere dag een terugval kan hebben. Slechte dagen zijn er, maar goeie dagen zijn er gelukkig ook en dat worden er steeds meer.