



VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING: Vief Brugge Onbegrensd
 IN SAMENWERKING MET: Liberale Mutualiteit Plus Brugge
 DATUM ACTIVITEIT: 22/10/2020
 PLAATS: Albert Claeszaal, LM, Revillpark 1, 8000 Brugge
 AANVANG: 14.00 u.
 EINDE: 16.40 u.
 VERANTWOORDELIJKEN: bestuur
 SPREKER: Maxime Bawin
 DESKUNDIGHEID SPREKER: Vief-medewerkster
 AANTAL AANWEZIGEN: 8
 TITEL VAN DE ACTIVITEIT: omgaan met rouw en verdriet

VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

Bij verdriet om verlies van een geliefde doen jongeren meer een beroep op psychologische hulp, terwijl 50-plussers eerder naar medicatie grijpen in zo'n situatie.

De duur van het rouwproces is kort in de prestatiegerichte maatschappij. Zeker als het gaat om een overlijden van een bejaarde geliefde. Na 3 maanden komt de zwaarste klap. Het duurt 1 tot 2 jaar, eer je over het verlies heen bent. Het rouwen kan een leven lang duren.

De emoties die de kop opsteken tijdens het rouwproces gaan van verdriet en wanhoop, over woede, agressie, schuldgevoelens, ontkenning, eenzaamheid, tot schaamte en angst. Ook fysiek kan je lijden: je voelt letterlijk hartpijn, je hebt last van gespannen spieren of je voelt je slap.

Het rouwproces wordt gekenmerkt door 5 fasen, waarvan het verloop anders is voor elkeen van ons: van ontkenning, woede, marchanderen of onderhandelen (= zich een doel voor ogen stellen om het verdriet een plaats te geven), verdriet en depressie tot aanvaarding (= het verdriet heeft een plaats gekregen en je kan weer verder met je leven).

Rouwen doe je niet enkel na verlies van een geliefde; er start ook een rouwproces na ontslag, pensionering als je graag je job deed, verlies van gezondheid, verlies van je goede naam na een onterechte beschuldiging, de ontdekking van een andere geaardheid van je kinderen, het overlijden van je huisdier, een handicap na een ongeval, verhuizen, een vertrouwensbreuk na een slippertje van je partner, een vechtscheiding. Hoe ouder je wordt, hoe meer je met verlieservaringen wordt geconfronteerd, waardoor je enorm uit je balans kan geraken.

Om het verlies te verwerken, zijn sociale contacten zoeken en erover praten belangrijk. Voor senioren is dit vaak niet gemakkelijk: ofwel hebben ze bijna geen verwanten meer om erover te spreken, ofwel willen ze hun omgeving niet belasten met hun verdriet. Spreken over de dood mag echter geen taboe zijn, noch voor jongeren, noch voor ouderen. Bij een rouwproces is het belangrijk dat je nadenkt over je netwerk aan personen met wie je goed communiceert. Daarbij is vrijwilligerswerk de manier bij uitstek om nieuwe mensen te leren kennen en je nuttig te voelen, doordat je iets bijdraagt aan de samenleving.

Beter omgaan met je rouw kan je ook doen door herinneringen aan de overledene op te roepen, te koesteren en neer te schrijven onder de vorm van een kaartje voor de persoon die je mist.

Wat mag je zeker niet doen in je contact met de persoon die rouwt om het heengaan van een geliefde:

- Uitspraken doen zoals: "Is je verdriet nu nog niet gedaan?", "Hoe zit het met de erfenis?", "Wees blij met wat je gehad hebt!"
- Niet luisteren naar de rouwende en zich opdringen om te helpen.
- Aangeven aan de rouwende wat hij wel en niet moet doen.
- De gestorvene ophemelen;
- De gevoelens van de rouwende minimaliseren.
- De rouwende het gevoel geven als zou die psychologische hulp nodig hebben.

Wat kan je wel doen om een persoon in rouw te helpen?

- Bellen en luisteren naar het verhaal van de rouwende, zonder te oordelen.
- Informatie geven over het rouwproces.
- Steunbetuigingen meedelen, moed toewensen.
- Een bezoekje brengen aan de rouwende.
- Initiatief nemen om de rouwende te helpen door hem/haar uit te nodigen voor een wandeling.
- De administratie in verband met het overlijden helpen beredderen.
- Gelukkige anekdoten vertellen aan de rouwende.

Hoewel iedereen anders is, zijn er toch algemene tips die helpen bij het rouwverwerkingsproces:

- Praten met anderen om het verdriet te verwerken.
- Een rouwproces is meestal vermoeiend; neem dan ook op tijd voldoende rust en ontspanning en voel je daarbij gelukkig bij wat je doet.
- Gun jezelf de tijd om weer te worden wie je was, hoe lang het ook duurt.
- Isoleer je niet volledig, maar probeer contact te houden met vrienden en familie.
- Informeer je over rouw op internet of in de bibliotheek.
- Huilen om het heengaan van je geliefde kan deugd doen, want opkroppen van verborgen verdriet kan tot gespannenheid leiden.
- Afleiding zoeken.
- Professionele hulp durven vragen, zoals aan de huisarts vertellen wat je bezighoudt, of je kan gebruik maken van diverse hulplijnen, zoals Tele-onthaalnr. 106 of www.tele-onthaal.be, www.kopzorgen.be, www.checkjezelf.be, www.wijrouwenmee.be, www.werkgroepverder.be, het CAW (= centrum voor algemeen welzijn).

Deze voordracht wordt afgerond met informatie over uitingen van rouw in andere culturen: De Joodse uitvaart wordt gekenmerkt door het overbrengen van een kist met aarde uit Israël, de rouwenden maken een scheur in hun kledij, de familie is 7 dagen in rouw, krijgt hulp van anderen en brengt de tijd door met niksen, de overledene krijgt geen bloemen, de rouwstoet kent verschillende haltes, 36 uur na het overlijden vindt de begrafenis plaats.

De Chinezen geloven dat de mens 2 zielen heeft, waarvan de ene naar het paradijs gaat en de andere in het lichaam blijft. Daarom maken ze alle lichaamsopeningen dicht. Ze maken vuurwerk om de geesten weg te jagen. Wit is de kleur van rouw bij de Chinezen. Ze dragen ook een draadje rond de pols als teken van rouw. De voorouders spelen een belangrijke rol. De Surinaamse of Creoolse uitvaartplechtigheid is een uitbundig feest met lijkbewassing en waarbij de overledene al zingend, dansend en biddend naar het graf wordt gebracht.

De día de muertos (= dag van de doden) in Mexico vindt plaats op 1 november voor de kinderen en 2 november voor de volwassenen. Het is als een feest over de terugkeer van hun zielen naar de aarde, dat zich uit door het schoonmaken en versieren van de graven. Sommigen bouwen altaren in hun huis. Voedsel en drank worden geofferd op de graven.