



Rouw en verlies: Anticiperend verdriet

Bijna iedereen ervaart op een bepaald moment in het leven verlies. Verdriet is universeel, maar geen twee mensen verwerken het op precies dezelfde manier. Soms zien we een verlies aankomen voordat het gebeurt. Misschien lijdt een vriend of familielid aan een terminale ziekte, in welk geval ons rouwproces mogelijk begint terwijl die persoon nog in leven is. In zekere zin rouwen we om de verwachte dood. Dit staat bekend als anticiperende rouw.



- Anticiperend verdriet kan worden gevoeld voordat een kind vertrekt om te gaan studeren. Anderen kunnen anticiperend verdriet ervaren voordat ze van baan veranderen, hun school afmaken of met pensioen gaan. Het verlies van fysieke vermogens zoals zicht, gehoor of mobiliteit kan deze emoties ook opwekken. Maar, zoals hierboven gesuggereerd, de meest voorkomende reden voor anticiperend verdriet is de aanstaande dood van een dierbare door een terminale ziekte.
- Wanneer de dood van een dierbare nabij is, ervaart u niet alleen het verlies van een persoon; u staat ook voor aanstaande veranderingen, zoals de verschuiving van uw rol in het gezin. Als bijvoorbeeld uw bejaarde moeder overlijdt, kunt u de metgezel en verzorger van uw bejaarde vader worden. Financiële veranderingen, positief of negatief, kunnen ook uw leven na verlies beïnvloeden. Als de dood op de loer ligt, kunt u ook rouwen om het verlies van dromen en wat had kunnen zijn.

Verdriet is universeel, maar geen twee mensen verwerken het op precies dezelfde manier.

Er kunnen veel fysieke en emotionele reacties zijn op anticiperend verdriet. Deze kunnen zijn:

- Sociale terugtrekking
- Een gebrek aan focus
- Schuldgevoel over het verlies
- Verlies van eetlust
- Rusteloosheid
- Eenzaamheid
- Woede
- Depressie
- Dromen waarin de overledene verschijnt
- Gewichtsverlies
- Moeite met slapen
- Algemene vermoeidheid
- Zorg over de dood



Hoe u zichzelf kunt helpen

De volgende suggesties kunnen positieve manieren zijn om u voor te bereiden op het aanstaande verlies:

- **Accepteer hulp** – Anderen gaan door hetzelfde anticiperende verdriet als u. Wees niet bang om hen om hulp te vragen als u voelt dat u die nodig heeft.
- **Verbinding** – Gebruik, wanneer u tijd doorbrengt met uw dierbare (als verzorger of als bezoeker), de tijd om uw band of contact met haar/hem te versterken.
- **Vorm een ondersteunend netwerk** – Creëer een netwerk van mensen die uw verdriet begrijpen en u steunen in een moeilijke periode in uw leven.

- **Advies vragen** – Voor sommige mensen is professionele hulp de beste manier om met anticiperend verdriet om te gaan en zich aan te passen aan het leven na het overlijden van een dierbare.



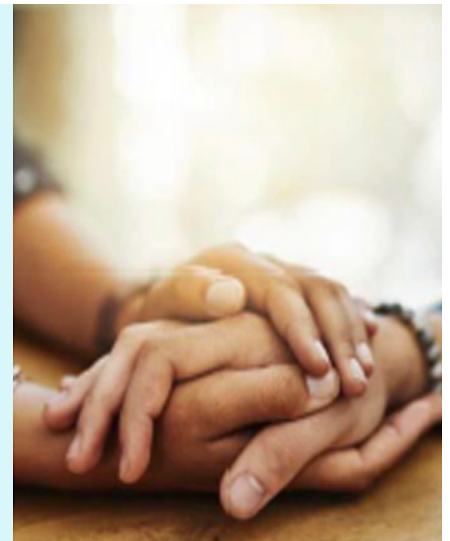
Hoe helpt u anderen

De volgende suggesties kunnen positieve manieren zijn om de mensen om u heen voor te bereiden op het aanstaande verlies:

- **Eerlijk communiceren** – Betrek familieleden en dierbaren bij een eerlijk gesprek over de situatie.
- **Problemen het hoofd bieden** – Probeer eventuele langdurige problemen, wrok of gekibbel aan te pakken (en mogelijk op te lossen).
- **Kijk zowel vooruit als achteruit** - Hoezeer verdriet ook gepaard gaat met momenten van reflectie en herinnering, zorg ervoor dat de mensen om u heen de tijd nemen om vooruit te kijken. Verdriet kan ook toekomstige groei en vernieuwing inhouden.



Rouw, verlies en anticiperend verdriet hoeven niet alleen te worden ervaren. Sommige mensen zoeken geestelijke troost in deze moeilijke tijd en vinden verlichting en kracht in hun geloofsgemeenschap. Veel mensen hebben er baat bij om deel te nemen aan steungroepen die een specifiek soort verlies aanpakken. Zoek zoals altijd zo nodig hulp via uw arts of een gediplomeerde therapeut of professional. Anticiperend verdriet is echt, maar er bestaat steun om u door de overgang te helpen.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC