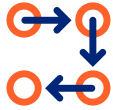




## Verandering, crisis en verlies

Het verlies van een dierbare, natuurrampen, ontslagen en quarantaine brengen allemaal een verandering met zich mee van de oude realiteit naar een nieuwe realiteit. Rouwen is een natuurlijk en normaal onderdeel van deze verschuiving. Het begrijpen van het rouwproces kan u helpen ermee om te gaan.



## Stadia van verdriet

Dr. Elizabeth Kubler-Ross is een gerespecteerde rouwexpert die vijf niet-lineaire fasen van rouw heeft vastgesteld. De fasen kunnen van minuut tot minuut veranderen. Dat is normaal. Verwerking van verdriet heeft tijd nodig.

### Ontkenning en schok

Misschien merkt u dat u denkt: "Dit kan niet waar zijn." "Ze zullen zo weer binnenkomen." of "Ze hebben vast een fout gemaakt toen ze me ontsloegen." U kunt zich verdoofd voelen.

### Boosheid

Boosheid of verwijten voelen naar uzelf, de persoon die is overleden en/of anderen komt vaak voor.

### Onderhandelen

Velen denken erover om te onderhandelen met een hogere macht of iemand die volgens hen de situatie onder controle heeft. Bijv.: "Lieve God, ik zal nooit meer \_\_\_ als u zorgt dat \_\_\_ bij me terugkomt."

### Verdriet en depressie

Huilen, intens verdriet en teruggetrokkenheid zijn heel normale reacties op rouw. Deze fase staat aan de basis van en is een belangrijke stap in het rouwproces.

### Acceptatie

In deze fase leert men leven met de nieuwe realiteit en zijn er meestal meer goede dagen dan slechte. Dit klinkt misschien als: "Ik zal vanaf hier een weg vooruit kunnen vinden" of "Ik heb het geluk zoveel herinneringen met mijn dierbare te hebben gedeeld."

David Kessler, een expert op het gebied van rouw die nauw heeft samengewerkt met Dr. Kubler-Ross, stelde een zesde rouwfase vast: Betekenis vinden.

### Betekenis vinden

Op zoek gaan naar manieren om persoonlijk te groeien en dierbaren te eren/herinneren terwijl u verdergaat.

De fasen zijn niet lineair; mensen doorlopen verschillende fasen op verschillende tijdstippen en in verschillende volgordes.



### Hoe u misschien denkt

- Slechte concentratie
- Kortere aandachtsspanne
- Vertraagde probleemoplossing
- Geheugenproblemen
- Moeite met het nemen van beslissingen

### Hoe u zich emotioneel kunt voelen

- Depressief
- Verdrietig
- Schuldig
- Onrustig of angstig
- U verloren of overweldigd voelen

### Hoe u zich lichamelijk kunt voelen

- Hoofdpijn
- Pijn op de borst of in de buik
- Spiertrillingen
- Moeite met ademen
- Verhoogde bloeddruk

### Hoe u zich mogelijk gedraagt

- Overmatig stil
- Sociale terugtrekking
- Veranderingen in slaap- en eetgewoonten
- Lagere werkprestaties



### Hoe u zichzelf kunt helpen

- **Zorg goed voor uw fysieke toestand.** Zorg voor basisbehoeften zoals voedsel, onderdak en veiligheid. Zorg voor voldoende rust. Eet uitgebalanceerde, regelmatige maaltijden, zelfs als u geen trek heeft.
- **Erken het verlies en uw reacties erop.** Geef uzelf toestemming om u slecht te voelen zonder uzelf een etiket op te plakken of te veroordelen.
- **Neem de tijd om te rouwen.** Logboek. Woon de uitvaart- of herdenkingsdienst bij. Sta uzelf toe te huilen.
- **Creëer dagelijkse routines.** Vertrouwde gewoonten kunnen erg geruststellend zijn.
- **Maak contact.** Praat met iemand die naar u luistert en u uw gevoelens laat ervaren. Als u geen zin heeft om te praten, kan alleen al het samenzijn met een partner uw verdriet helpen verzachten.
- **Probeer de pijn niet te verdoven** met drugs of alcohol.
- **Wees lief voor uzelf.** Besef dat terugkerende gedachten en gevoelens die verband houden met het overlijden normaal zijn. Na verloop van tijd zullen die afnemen en minder pijnlijk worden.
- **Zoek naar manieren om betekenis te vinden.** Is er een manier waarop u met wat u heeft geleerd door de verandering, crisis of verlies anderen kunt helpen? Heeft u iets over uzelf geleerd dat u zal helpen in uw leven? Is er een manier waarop u een overleden dierbare kunt eren en herdenken?

- **Vraag om ondersteuning wanneer u die nodig heeft.** Onthoud dat het een teken van kracht is om te erkennen wanneer u extra middelen of ondersteuning nodig heeft. Neem contact op met een steungroep of uw Employee Assistance Programme (EAP). Deze vertrouwelijke service, die kosteloos door uw werkgever wordt aangeboden, helpt u bij het omgaan met stress, het overwinnen van angst of depressie en het omgaan met verandering, verdriet en verlies. Onze EAP-specialisten staan elke dag en op elk moment voor u klaar.



## Hoe anderen te helpen

- **Wees waar mogelijk coulanter.** Mensen rouwen op verschillende manieren. Er is geen goede of verkeerde manier om te rouwen. Houd er rekening mee dat mensen die rouwen andere dingen kunnen zeggen of doen dan gewoonlijk. Emoties kunnen snel veranderen. Vat emotionele uitbarstingen niet persoonlijk op. Op het werk kan het langer duren voordat taken zijn voltooid. De productiviteit kan even afnemen.
- **Help voorzien in de basisbehoeften van anderen.** Hebben ze voedsel, onderdak, kleding, vervoer, kinderopvang, enz. nodig? Hoe kunt u hen helpen om aan die behoeften te voldoen?
- **Maak contact.** Deel gevoelens en ga na hoe het met anderen gaat. Laat andere mensen over hun gevoelens praten. Luister en respecteer hun mening, ook al deelt u die niet. Respecteer dat verschillende mensen op verschillende manieren rouwen. Er is niet één juiste manier om te rouwen. Als de persoon niet wil praten, respecteer dat dan, maar zoek andere manieren om te laten zien dat u om de persoon geeft, zoals een briefje, bloemen of een maaltijd.
- **Help anderen betekenis te creëren.** Kunt u een herdenking organiseren? Kunt u helpen een positieve kans te identificeren die door een verandering ontstaat?
- **Doe suggesties voor beschikbare hulp,** bijvoorbeeld via uw EAP of een steungroep. Het kan voor sommige mensen langer duren dan voor anderen, maar na verloop van tijd en na acceptatie vermindert de pijn.



## Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



**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<sup>®</sup> 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