



# Ouderen en rouw

## Verwerken van een verlies

Ouderen ervaren hun rouw op een andere manier dan jonge mensen of mensen van middelbare leeftijd. Dat komt omdat de levensfase waarin ouderen verkeren wezenlijk anders is. Ouderen worden vaker geconfronteerd met verlieservaringen. Op hogere leeftijd zijn er logischerwijs meer ingrijpende confrontaties met de dood van familieleden, vrienden en bekenden. Er zijn bovendien meer verliezen op andere terreinen van het leven.

Juist op latere leeftijd kunnen ernstige verliezen het geestelijk en lichamelijke evenwicht verstoren. Voor een oudere is het vaak moeilijker zich aan veranderde omstandigheden aan te passen. Het overlijden van een geliefd persoon kan iemand langdurig en soms voorgoed kwetsbaar maken. Het moeilijkste is misschien wel dat doel en zin ontbreken om dit verlies in het leven nog een plaats te geven.



Landelijke  
Stichting  
Rouwbegeleiding



## Handreikingen voor nabestaanden

Veel ouderen lukt het desondanks om zich na verloop van tijd te herstellen en weer een zinvol leven op te bouwen. Voor anderen is de glans na een ingrijpend verlies voorgoed verdwenen.

In veel gevallen zal het verlies ook gevolgen hebben voor de gezondheid. Lichamelijke klachten, slaapproblemen en vermoeidheid kunnen invloed hebben op de bewegingsvrijheid en de zelfredzaamheid van de oudere nabestaande. Dit kan angst geven voor de toekomst.

Het is belangrijk voor ouderen dat zij gedurende een langere periode steun ervaren van hun omgeving. Soms is in de loop der tijd het netwerk van familie en vrienden kleiner geworden. Dan is het van belang dat zorgverleners inspringen, zodat ouderen zich toch gezien en gehoord voelen in hun rouwgevoelens. Op den duur kan hen dat motiveren om weer aan het leven deel te nemen.

### Wat kan helpen tijdens het rouwproces

- Breng structuur aan in het dagelijks leven. Op tijd naar bed (ook al slaapt u misschien niet zo goed), op tijd opstaan, de maaltijden verzorgen en eten, zorgen voor regelmaat. Dit geeft houvast.
- Rouwen is een opeenstapeling van verwarrende en soms tegenstrijdige gevoelens en emoties. Laat uw omgeving weten hoe en waarmee men u kan steunen.
- Gun uzelf de tijd om het verlies te verwerken. Heb geduld met de lichamelijke en alle andere klachten die het gevolg zijn van de schok van het verlies.
- Vraag om ondersteuning van (rouw-)zorgverleners als u daar behoefte aan heeft of als u weinig mensen in uw omgeving hebt.
- Maak niet te snel een negatieve balans op van het leven. Overweeg welke (misschien kleine) dingen het leven nog zin en betekenis kunnen geven.
- Neem de tijd - uw éigen tijd - voor het opruimen van de spullen van de overledene. Overleg eventueel met uw familieleden of met anderen.
- Zoek informatie over het rouwproces. Het is belangrijk dat u weet dat lichamelijke en/of psychische klachten soms terug te voeren zijn op de verwerking van het verlies.

## Steun van de omgeving

De omgeving heeft niet altijd goed inzicht in de gevoelens en het verdriet van de oudere nabestaande. Vaak onderschat de omgeving de impact van het verlies: het wordt afgedaan als 'vanzelfsprekend'.

Als het verdriet, het gemis, de onmacht en het gebrek aan toekomstperspectief niet herkend of erkend worden, maakt dat nog eenzaam. En wie eenzaam is, spreekt nog minder over de emoties die het gevolg zijn van het verlies, over angst voor de toekomst of angst voor de eigen dood.

Het is voor de rouwende oudere van groot belang om gedurende langere tijd steun van nabije familie en vrienden te ervaren. Eenzaamheid kan het isolement versterken en de kans op depressie vergroten. Regelmatige bezoeken van familie en vrienden of van zorgverleners kunnen voorkomen dat ouderen in een isolement raken.

## Handreikingen voor de omgeving

## Hoe u een rouwende kunt helpen

- Het verlies van een geliefd persoon veroorzaakt bij ouderen vaak meer fysieke en psychische klachten dan bij jongere mensen. De verwerking vraagt meestal ook meer tijd. Wees gedurende een lange periode alert op klachten en reageer er op.
- Weet dat concentratieverlies en vergeetachtigheid bij de rouw van ouderen kunnen horen.
- Het is mogelijk dat ouderen in rouw depressief worden, zeker als dat al eerder in de persoonlijke geschiedenis is voorgekomen. Adviseer in dat geval een consult bij de huisarts.
- Neem regelmatig contact op. Luister, stel vragen en toon begrip voor de gevoelens. Zo kunt u er ook achter komen welke hulp u kunt bieden.
- Al heeft u het idee dat u weinig kunt doen, er is één ding dat altijd goed is: aanwezig zijn. Laat ouderen niet alleen met hun verdriet. U hoeft niet persé iets te zeggen of te doen. Er gewoon even zijn, is vaak al prettig.
- Doe concrete voorstellen over hulp op allerlei gebied. Vraag zo nodig assistentie of professionele hulp.
- Stel zo nu en dan voor samen iets te ondernemen. Of nodig hem of haar eens uit, waarbij u de ander de keuze kunt laten hierop in te gaan.
- Geef geen ongevraagde adviezen, bijvoorbeeld over het opruimen van de kleding van de overledene of over gebrek aan initiatief.
- Stimuleer de zelfredzaamheid en het onderhouden van contacten met de omgeving.

## Wat doet de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding?

De Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR) biedt een centraal punt waar iedereen terecht kan voor informatie over rouw.

### Website

Op [www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl) van de LSR is veel informatie te vinden over verlies en rouw. Op [www.verliesverwerken.nl/rouwopoudereleeftijd.php](http://www.verliesverwerken.nl/rouwopoudereleeftijd.php) worden diverse aspecten van rouw bij ouderen belicht. Elders komen verschillende soorten verlies aan de orde. U vindt op de site titels van publicaties en boeken die u bij de LSR of bij de boekhandel kunt bestellen. Via de link 'hulp zoeken' kunt u vragen per e-mail stellen. Op de site bestaat de mogelijkheid tot lotgenotencontact waarbij rouwenden met elkaar van gedachten kunnen wisselen en ervaringen kunnen delen.

### Infomatie-advieslijn

Ook kunnen nabestaanden (en hun familie en vrienden) dagelijks van 9.00 tot 12.00 uur met vragen terecht via de informatie- en advieslijn. Met de telefoonmedewerkers kunnen twijfels en onzekerheden op het gebied van rouw worden besproken. De LSR beschikt over adressen van rouwzorgverleners en specifieke lotgenotengroepen voor steun of hulp in de eigen omgeving.



### Gids na een overlijden

Een van de uitgaven van de LSR is de 'Gids na een overlijden'. Hierin komen onderwerpen als de overlijdensverklaring, de uitvaart en de erfenis aan de orde. Ook wordt ingegaan op de beleving en verwerking van het verlies. Daarnaast zijn er literatuur- en adreslijsten opgenomen. Het boek wordt twee keer per jaar geactualiseerd.

De 'Gids na een overlijden' is te bestellen door € 15,- over te maken op gironummer 46 16 384 t.n.v. LSR, Utrecht, o.v.v. code L01. Bij internetbankieren graag uw adres vermelden.

### Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR)

Kaap Hoordreef 38  
3563 AV Utrecht

### Informatie-advies lijn

(030) 276 15 00 (9.00 – 12.00 uur)

**zakelijke lijn** (030) 276 15 15

**fax** (030) 276 29 76

**website** [www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl)

**e-mail** [info@verliesverwerken.nl](mailto:info@verliesverwerken.nl)