

## **Informatie over specifiek verlies op oudere leeftijd**

### **Verlies van een kind of een kleinkind**

Ouderen herbeleven vaak gebeurtenissen uit de tijd dat zij jong waren en volop in het leven stonden. Zo kunnen ouders die hun kind op jonge leeftijd verloren door de dood, dit verlies later opnieuw aan zich voorbij laten gaan. Zij proberen zich voor te stellen hoe het kind zich zou hebben ontwikkeld. Zo kunnen onverwerkte gevoelens actueel worden. Als zij hiermee alleen blijven kan dat grote eenzaamheid veroorzaken.

De dood van een volwassen kind kan voor de oudere vergaande emotionele of praktische gevolgen hebben. De meeste aandacht gaat naar het eigen gezin van de overledene waardoor de rouw van de oude vader of moeder wordt miskend. In veel gevallen worden zij niet betrokken bij de voorbereidingen van de uitvaart. De relatie met schoonzoon of –dochter verwatert soms. Door dit alles kan de oudere in een crisissituatie komen en permanent een gevoel van pijn hebben.

Deze miskende rouw kan zich ook voordoen bij de dood van een kleinkind. De grootouder maakt dubbel verdriet door: er is pijn om het verlies van het kleinkind en er is pijn om wat de zoon of dochter doormaakt. Hij/zij wil geen last geven en kan zo in een diepe depressie terechtkomen.

### **Verlies van de partner**

Het verlies van de partner geeft in veel gevallen ingrijpende veranderingen in het dagelijks leven van de oudere. Dit dagelijkse leven vraagt immers om grote aanpassingen. Dat geeft onveiligheid en vaak angst voor de toekomst. Lichamelijke beperkingen maken het niet altijd eenvoudig om voor zichzelf te blijven zorgen. Soms is een verhuizing noodzakelijk wat tot gevolg heeft dat ook het verlies van (t)huis en van de vertrouwde omgeving verwerkt moet worden. Het achterblijven zonder partner met wie het leven in alle facetten is gedeeld, valt in veel gevallen zwaar. Het gemis van intimiteit is sterk voelbaar; de partner wordt gemist in de sociale contacten en bij de oplossing van praktische problemen. Er zijn nieuwe vaardigheden nodig om het leven alleen te kunnen leven. Hier is moed en doorzettingsvermogen voor nodig.

Het moeilijkste is misschien wel dat doel en zin ontbreken om dit verlies in het leven nog een plaats te kunnen geven.

### **Meervoudige verliezen**

Doordat de oudere nabestaande logischerwijs meer ingrijpende confrontaties met de dood heeft, kunnen verliezen zich in hoog tempo opvolgen of kan er een situatie ontstaan waarin meerdere verliezen tegelijk verwerkt moeten worden.

Elk verlies is uniek en brengt rouwgevoelens met zich mee. Verlies, en vooral verlies door de dood gaat op oudere leeftijd een steeds grotere rol spelen in het leven. Dit kan een ontreddering teweegbrengen en de zelfredzaamheid aantasten. Het is van groot belang dat ouderen zich kunnen (blijven) uiten in hun gevoelens en zich gesteund voelen door hun omgeving.

### **De oudere rouwende die zorgafhankelijk is**

Al bij binnenkomst in het verzorgingshuis is er bij de bewoner sprake van een verlies. Van het ene moment op het andere is hij/zij het eigen huis met de vertrouwde omgeving kwijt. Ook de confrontatie met het verlies van gezondheid is emotioneel belastend en betekent rouw. Verliezen door de dood, zowel in het eigen sociale netwerk als in de instelling zijn moeilijk te verwerken. De bewoner is vaak niet in staat aanwezig te zijn bij het ziek- of sterfbed of om afscheid te nemen bij de uitvaart. Mede afhankelijk van de vraag in hoeverre er (langdurig) aandacht is van de medewerkers en van het eigen sociale netwerk voor het verlies of de verliezen, kan de bewoner zich al of niet herstellen.

Een extra moeilijkheid is dat bij de oudere nabestaande die zorgafhankelijk is vaak doel en zin ontbreken om het verlies/de verliezen nog een emotionele plaats te kunnen geven.

## **Rouwen mannen en vrouwen verschillend?**

De innerlijke ervaring van een verlies, het universele verdriet, is voor mannen en vrouwen hetzelfde. De rouwbeleving is, behalve van de sekse en van leeftijdsgebonden factoren, ook afhankelijk van de betekenis die de overledene in het leven van de nabestaande had.

Als binnen een huwelijk een traditioneel rolpatroon bestond, zal de overgebleven partner zich vooral geconfronteerd zien met taken die de ander had en waarvoor hij/zij mogelijk zelf de vaardigheden mist. Generaliseren is risicovol omdat mensen daar soms niet inpassen hetgeen de eenzaamheid kan vergroten. De ervaring is echter dat door vrouwen een grotere behoefte gevoeld wordt om te praten over de overledene en over de rouwgevoelens. Terwijl mannen proberen om de nieuwe situatie onder controle te krijgen.

Het is daarom dat vrouwen eerder emotionele steun en mannen eerder praktische ondersteuning krijgen aangeboden van hun omgeving. Dat betekent echter niet dat mannen geen emotionele en vrouwen geen praktische steun nodig hebben.

## **Zingeving**

Na een ingrijpend verlies opnieuw aan het leven kunnen deelnemen betekent niet dat de overledene vergeten moet worden. Het betekent dat de overledene en het verlies steeds meer herinnering worden zodat nieuwe ervaringen welkom en mogelijk zijn.

Voor de oudere nabestaande zijn er veel hinderpalen die de weg naar verwerking toe kunnen bemoeilijken. Of de rouwende oudere opnieuw hoop voor en geloof in de toekomst kan hebben, hangt af van de geestelijke gesteldheid, van de plaats die hij heeft in het maatschappelijke leven en van het sociale netwerk. Meer dan de jongere nabestaande en de nabestaande van middelbare leeftijd heeft hij/zij echter de steun van anderen nodig.

Herinneringen aan de overledene en een gevoel van eeuwigdurende verbondenheid, al of niet door het geloof bevestigd, kunnen helpend zijn voor veel ouderen.

Geloof kan functioneren als troost, het kan uitnodigen tot aanvaarding of loutering. Maar het kan ook teleurstelling, schuld of verdringing oproepen. Het hebben van een geloof is dus geen garantie voor het verwerken van een verlies en het ontbreken van een geloof betekent niet dat men intenser en/of langer rouwt.