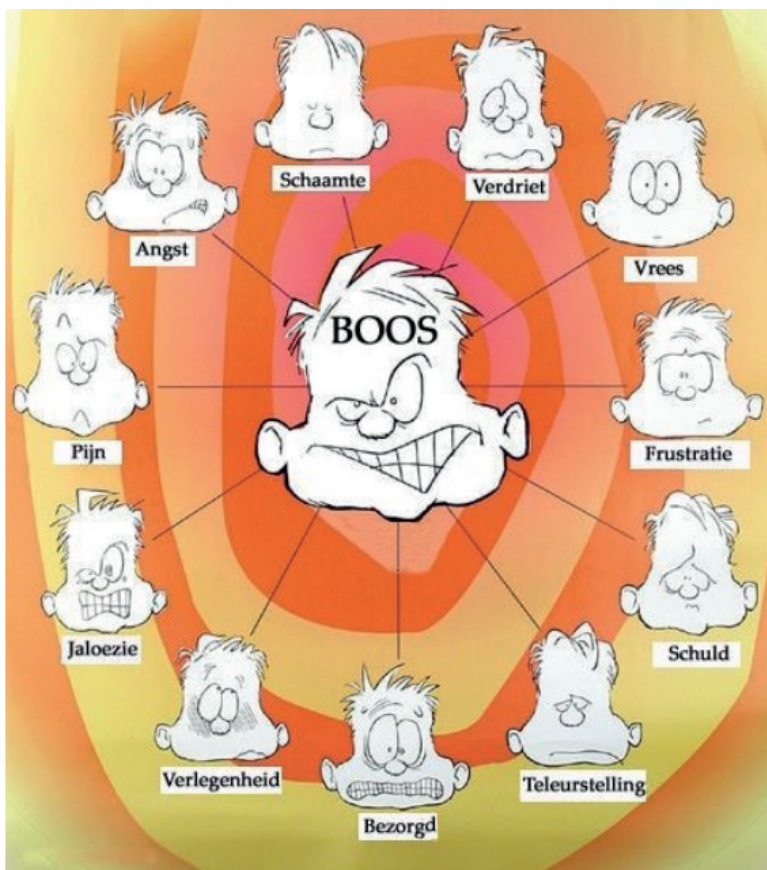

De rol van Boosheid in de rouw

Samenvatting presentatie Mario Sprangers
Breda, 26 maart 2024



Boosheid als verstoppmiddel!

“Boosheid is gebalde liefde die vraagt om aandacht”

Mario Sprangers

Boosheid remmers

Boosheid is een teken van onvolwassenheid

*Praten met stemverheffing, woeste gebaren of overslaande stem
is niet netjes voor een heer of dame*

Boosheid is destructief

Boosheid is primitief en een teken van domheid

*Ik moet eerst zeker weten dat ik in mijn recht sta, voor ik boos
mag worden*

*Als een ander boos op mij wordt zal ik het er wel naar gemaakt
hebben*

Hoe wordt boosheid geuit

PASSIEF

- Negeren
- Jezelf de schuld geven
- Opgeven
- Uit de weg gaan

ACTIEF

- Wraak nemen
- Schreeuwen (max 3min)
- Fysieke agressie (max 3min)
- Andere beschuldigen

Hoe om te gaan met boosheid

Opkroppen: Zorgt voor spanning en stress

Uiten: Risico op conflicten

Onderzoeken: Is loslaten

*Door te onderzoeken wat er onder die boosheid zit
en dat te zien, laat je je boosheid los ...*

Woede is als het gooien van een hete steen,
Je denkt de ander te raken,
maar verbrandt je eigen handen...

Je lichaam rouwt!

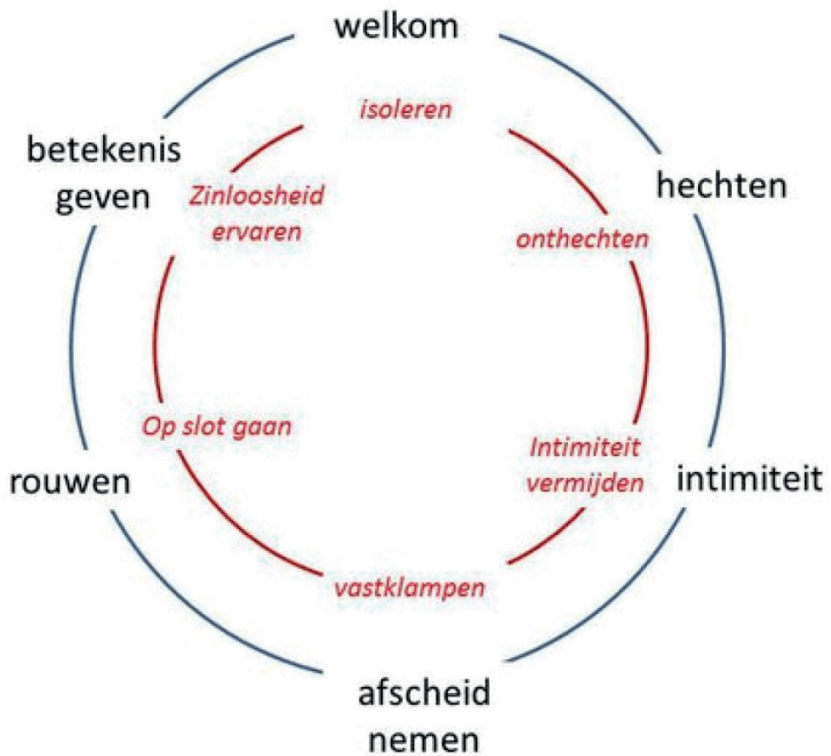
Mogelijke consequenties m.b.t gezondheid:

- Hartklachten, hartaanval
- Leverschade a.g.v verhoogde galproductie
- Spier en hoofdpijn (o.a spierreuma)
- Diarree (prikkelbare darm syndroom)
- Zure reflux, brandend maagzuur
- Jeuk en huiduitslag

Hoe voor jezelf te zorgen

- Mindfulness
- Fysieke Inspanning
- Muziek
- Yoga
- Ademhalingsoefeningen
- Tel tot 10
- Neem afstand en kom erop terug
- Schrijf van je af
- Vernieuw het servies
- Zoek hulp

De verliescirkel bij rouw



De verliescirkel is een hulpmiddel om de verschillende stadia van rouw aan te geven.

Voor jou als rouwende is vooral belangrijk om te zien waar, in welke fase, je in het rouwproces vastloopt.

De mate van hechting in jouw jeugd is heel bepalend voor de rest van jouw leven.

Durf je contacten met anderen aan te gaan> Blijven die contacten of zijn ze juist vluchtig en oppervlakkig?

Durf je gevoelens te delen met anderen of houd je juist alles voor jezelf?

De mate van hechting komt terug in het rouwproces.

Uiteindelijk krijgt iedereen met verlies te maken. Dat varieert van een overlijden, tot het verlies van een vriendschap.

Van het verliezen van een baan tot het verliezen van gezondheid. We geven uitleg over de twee cirkels het normale rouwproces en het verstoorte rouwproces.

Wat zit er in de cirkel?

Dit hele proces wordt weergegeven in een verliescirkel bestaande uit de volgende elementen:

Welkom / contact maken

Als je jouw intrede maakt in deze wereld word je welkom geheten door mama en in de meeste gevallen ook door papa. Dat is jouw eerste contact op deze aardbol.

Hechten / intimiteit

Als je met de jaren opgroeit dan wordt jouw wereld langzaamaan groter. Er komen broertjes en zusjes in beeld, opa en oma, ooms en tantes, vriendjes en vriendinnetjes, in een later stadium ook klasgenootjes, dispuutgenoten, sportvrienden, collega's.

Al deze verbindingen zullen niet altijd soepel lopen. Je krijgt te maken met afscheid door bijvoorbeeld verhuizing of ruzie. Hoe ga je hiermee om? Kun je dit aan, klamp je je vast en heb je moeite met loslaten?

U krijgt waarschijnlijk ook te maken met liefdesrelaties.

Afscheid nemen / loslaten

Verlies gaat over het kwijtraken van alles waar je in jouw leven waarde aan hecht.

Dat kan een partner zijn, maar ook een huisdier, een baan, je gezondheid, jouw land, jouw huis, een echtscheiding etc.

Wat je ook verliest, je belandt hiermee in een rouwproces. Hoe lang zo'n proces duurt kan niemand zeggen. Dat is voor iedereen verschillend.

Rouwen / voelen

Als je in deze fase bent gekomen voel je de rauwe pijn van verlies. Zeker als je het verlies niet hebt zien aankomen, ben je totaal onvoorbereid op wat rouw teweeg kan brengen.

Betekenis geven

Uiteindelijk probeer je jouw verlies een plekje te geven, zodat je jouw leven weer op kunt pakken. Leren leven met dit verlies. We nemen het verlies mee in ons hart.

Je bent het zeker niet vergeten, maar het belet je niet meer om verder te gaan, en opnieuw open te staan en contact te maken met anderen. (Want daar begint de cirkel opnieuw)

Hiermee is de cirkel rond. Deze cirkel is van toepassing voor iemand die goed gehecht is.

Iemand die geleerd heeft in het leven met zijn emoties om te gaan. Iemand die emphatisch is en die in staat is hulp te vragen en te geven. Een gehecht persoon is in contact met zijn gevoel en durft dat gevoel te uiten.

De cirkel van verstoorde rouw

De cirkel van verstoorde rouw laat zien wat er gebeurt als een rouwproces niet op de juiste manier verloopt. Ergens in de cirkel ontstaat een hapering, waardoor je in het rouwproces blijft "hangen". Is dit het geval dan heb je hulp nodig om alsnog het rouwproces op een goede manier te voltooien.

Als de beide cirkels naast elkaar legt kun je precies zien waar het proces vastloopt.

Isoleren

Meteen na het verlies is er behoefte alleen te zijn, alleen te ervaren en alleen te verwerken. Er wordt geen hulp gevraagd. Andere mensen worden nauwelijks toegelaten.

Er wordt geen hulp gevraagd en er is geen behoefte aan steun en troost van anderen. Ook in relaties waar rouwenden elkaar zo hard nodig hebben kan het gebeuren dat men uit elkaar groeit door de verlieservaring.

Onthechten

Het goed hechten van mensen begint al in de jeugd jaren. Hoe beter we kunnen hechten in relaties, hoe beter kan worden omgegaan met een verlies. Op het moment dat er verlies ontstaat bij mensen die niet goed gehecht zijn, zien we vaak dat de afstand tot anderen steeds groter wordt. Het isolement wordt steeds groter. Er ontbreekt steeds meer structuur en mensen dreigen steeds verder af te glijden. In deze situaties kunnen bijvoorbeeld, eenzaamheid, depressies of alcohol/drugs een rol gaan spelen.

Intimiteit vermijden

Een goed voorbeeld hiervan is etalagegedrag (vermijden en wegkruipen voor het rouwproces).

Het uiten van gevoelens en emoties wordt als zwak gezien. Dus wordt er naar buiten toe steeds de indruk gewekt dat alles prima gaat.

Het tegenovergestelde is juist vaak het geval.

Uiterlijkheden worden hierbij als heel belangrijk ervaren.

Maar ook de partner vriend(in) wordt op afstand gehouden.

De echte gevoelens worden niet of slechts mondjesmaat gedeeld. Het achterste van de tong nooit.

Vastklampen

Het vasthouden aan een herinnering en het niet onder ogen zien van de realiteit staat een rouwverwerkingsproces in de weg. Je kunt hierbij denken aan een slaapkamer van een overledene die na jaren nog steeds in dezelfde staat wordt gehouden. Of iemand die ziek is die zijn ziekzijn of levenswijze niet aan kan passen aan de nieuwe situatie.

Daardoor wordt er steeds over een grens gegaan zodat de kwaliteit van leven steeds minder wordt. Door zich vast te klampen aan het verleden staat een toekomst in de weg.

Op slot gaan

Vaak betreft het hier mensen die een verlies als zeer ingrijpend hebben ervaren.

Die pijn die ze hierdoor ervaren willen ze nooit meer ervaren. Zij sluiten zich af en storten zich bijvoorbeeld helemaal in hun werk. Alles om de pijn maar niet te hoeven voelen. Dit kan jaren goedgaan, maar er komt een moment dat ook zij iets met het verlies moeten. Uiteindelijk laat rouw zich niet regeren.

Zinloosheid ervaren.

Het verlies kan zo pijnlijk zijn dat het niet lukt dit verlies een betekenis te geven.

Het leven lijkt alleen nog maar oneindig en zinloos.

Een depressie of suicidale gedachten kunnen hier een rol spelen. Onnodig te zeggen dat hier onmiddellijk hulp gezocht moet worden.

En zo is de cirkel van verstoorde rouw rond.

Bij de cirkel van verstoorde rouw is bijna altijd hulp noodzakelijk. Het lukt je niet om zelf je verlies te verwerken. Als een verlies jouw dagelijks functioneren in de weg blijft staan, heb je misschien net even dat zetje in de rug nodig...

Er zal altijd iemand zijn die de manier waarop jij met je rouw omgaat afkeurt, of denkt dat zij het anders zouden doen. De waarheid is, tot het met hen gebeurt, kunnen ze het met geen mogelijkheid begrijpen.

Rouwtijd

Stichting ROeR is een samenwerkingsverband van
Bredase organisaties die werkzaam zijn op het gebied
van zorg en ondersteuning Rndom Overlijden en Rouw

www.roerbreda.nl
info@roerbreda.nl
076-5201799



