

## En als het rouwen te zwaar wordt?

Als het rouwen te zwaar wordt... sluit u dan niet op! Tracht erover te praten met iemand in wie u vertrouwen heeft: met een dierbare, een ouder, een vriend... of zelfs met een hulpverlener: huisarts, verpleegkundige, sociale assistent, psycholoog of psychiater, geestelijke begeleider... Ook zij kunnen u steunen en verder op weg helpen.

In het ziekenhuis houden we jaarlijks een gedenkdag en aansluitend een ontmoetingsmoment in de loop van de maand november. Wij hopen u daartoe tijdig schriftelijk uit te nodigen.

## Onze dierbare is gestorven... en nu?

Midden in alle gevoelens van dit gebeuren, kan het u een hulp zijn volgende praktische punten niet uit het oog te verliezen:

- Na de zorgen aan de overledene blijft hij/zij nog even op de kamer voor begroeting. Indien mogelijk, is dit ook het beste moment om de persoonlijke zaken van uw dierbare mee naar huis te nemen.
- Na de begroeting wordt de overledene opgebaard in één van de rouwkapellen van het mortuarium. Personen die de komende dagen een groet wensen te brengen, wenden zich hiervoor tot het onthaal, aan de ingang van de kliniek. De onthaaldame of heer verwittigt de verantwoordelijke en vergezelt de bezoeker naar het mortuarium.

### **Openingsuren mortuarium :**

Op weekdays : van 9u30 tot 12 u en van 14 u tot 17 u

Op zon- en feestdagen : van 9u30 tot 11u30 en

van 14u30 tot 17 u.

- Voor degene die de zorg voor de uitvaart op zich neemt:
  - Het ziekenhuis zorgt voor de aangifte van het overlijden.
  - De overlijdensakte wordt u bezorgd door de door u gekozen begrafenisondernemer.
  - Voor het ziekenhuis zijn er meestal geen administratieve zaken meer te regelen (tenzij soms bij spoedopname).
  - Gelieve zo vlug mogelijk contact te nemen met de door u gekozen begrafenisondernemer.  
Ter informatie: niet alle begrafenisondernemers blijken even correct. Indien u niemand mocht kennen: informeer u, eventueel in het ziekenhuis zelf.  
De aangesproken begrafenisondernemer maakt dan met u een afspraak om de uitvaart volgens uw wensen te regelen.
  - Voor meer uitleg kunt u steeds terecht bij de verpleegkundige van de afdeling, de verantwoordelijke van het mortuarium, de pastorale- of sociale dienst.
  - Indien men een kerkelijke dienst wenst, aarzel niet de pastorale dienst te contacteren. Samen kan er dan gekeken worden welke mogelijkheden er zijn en wat het meest aangewezen is in uw situatie (parochie, kapel ziekenhuis, enz...).
- Vaak stelt u zich vragen over alles wat verder praktisch moet geregeld worden (vb.: overlevingspensioen, nalatenschap, mutualiteit enz.). Voor meer informatie kunt u ook terecht bij de sociale dienst van uw gemeente, van uw mutualiteit of van het O.C.M.W. Indien er zich dringende moeilijkheden voordoen kunt u in geval van nood tevens terecht bij de sociale dienst van de kliniek.
- De andere bladzijden van deze brochure geven enkele beschouwingen over het rouwen...

# Afscheid nemen



Kliniek Sint Jan  
Kruidtuinlaan 32  
1000 Brussel  
02 221 91 11

Beste,

Vanuit eigen ervaring en vanuit het beluisteren van vele mensen die een dierbare zagen heengaan, menen we te mogen schrijven dat het rouwen, het verwerken van het verlies een moeilijke, vaak pijnlijke weg is...

Wie we ook zijn, wat we ook geloven of niet geloven, leegte en gemis doen zich diep gevoelen... En treuren is zeker en vast geen zwakte... het is zelfs voor de gezondheid van de mens heel belangrijk om de droefheid toe te laten en er dan doorheen te gaan.

Treuren om een dierbare, verwerking van leed wordt vaak weinig erkend en er is dan ook weinig ruimte en tijd voor in onze samenleving. Toch is het zo dat, vooraleer we een nieuw evenwicht vinden, er een ganse tijd overgaat: maanden, soms jaren...



## Hoe gaat een mens er doorheen?

Ieder mens is uniek en zo ook de relatie met diegene die gestorven is... Toch zijn er in het rouwen, in het treuren om het heengaan van een dierbare enkele gemeenschappelijke lijnen.

De eerste dagen zijn we vaak enorm benomen door praktische besommeringen, maar diep in ons is er het gevoel van niet willen, niet kunnen geloven dat het waar is... dat de dierbare niet meer bij ons is.

We gaan verder, proberen te doen wat moet gedaan worden... en tegelijkertijd ervaren we ook plotse toorn, woede, angsten, soms rusteloosheid, soms vreugde. Soms zijn we boos op de arts, op de verpleegkundigen... ja zelfs op de gestorvene zelf... Soms zoeken we schuld bij onszelf, schrijven we God af, enz...

Dat alles en nog zoveel meer overkomt ons. We zoeken en gaan ontdekken dat we moeten loslaten... Beetje bij beetje zullen we wat evenwicht hervinden in onszelf en ten opzichte van de ons omringende wereld.

Wellicht kunnen velen zich erkennen in een reflectie van Sint Augustinus († 430). Na het sterfen van een goede vriend schreef hij:

“

*Door deze smart kwam er een diepe duisternis in mijn hart en waar ik ook keek, zag ik de dood. Mijn eigen huis werd mij tot een kwelling, en alles wat ik met hem samen had bezeten, deed mij, nu hij er geen deel meer aan had, oneindig veel pijn. Mijn ogen zochten hem overal. Zij vonden hem nergens. Ik haatte alles, omdat ik hem kwijt was en niet meer kon zeggen als hij afwezig was: «Kijk, hij komt zo», zoals toen hij nog leefde.*

*Ik werd voor mijzelf een groot vraagteken en ik doorzocht mijn ziel waarom zij zo treurig was, mij zo verwarde, maar mijn ziel kon mij niet antwoorden. En als ik tegen haar zei: «Stel alle hoop op God» dan gehoorzaamde mijn ziel mij niet, en met goed recht. Want deze mens die mijn ziel het dierbaarst was, was beter en echter dan het drogbeeld dat ik mijn ziel als hoop gaf. Slechts wenen gaf mij voldoening en nam in mijn hartevreugden de plaats in van mijn vriend...*

*In mij ontstonden zulke tegenstrijdige gevoelens. Ik weet niet wat dat was, maar er was een grote levensmoeheid en tegelijk een doodsangst. Ik geloof dat hoe meer ik hem liefhad, hoe meer ik de Dood als mijn grimmigste vijand haatte en vreesde. Ik stelde mij voor dat die Dood die hem mij ontnomen had, plotseling alle mensen zou verzwelgen, omdat hij dat met deze ene vriend ook had gedaan... Ik was er verbaasd over dat alle andere stervelingen leefden, terwijl hij die ik zo liefhad, gestorven was. Hij had niet mogen sterven. Ik verbaasde mij erover dat ik als zijn andere-ik zijn dood overleefde.*

*Ik werd bang voor het idee leven. Misschien was ik ook bang om te sterven, omdat hij dan geheel gestorven was... Later heb ik ontdekt dat ik op een dwaalspoor zat. Bij het zoeken naar troost vluchtte ik weg van U, mijn God. Pas nu begrijp ik dat alleen diegene die U niet verliest ook geen dierbare verliest.*

”