

## QUO VADIS

### **Nr. 1388                      DIE WEDUWEE EN HAAR ROUPROSES**

#### **DIE VERSKILLENDE FASES: SKOKFASE**

“So geskok, dat daar nie eers plek vir die seer was nie. Die ervaring te oorweldigend – selfs nie huil nie !”

“Iewers tussen my kop en my hart was daar ‘n kortsluiting – die werklikheid kon nie insink nie.”

“Wil alles so gou moontlik verby kry – wou van die mense af wegkom wat simpatiseer en my bejammer.

#### **Resultaat:**

Die skokfase help jou deur die krisis van die eerste dae.

Die vaagheid en onwerklikheid van alles dien as kussing om jou te beskerm teen die volle werklikheid wat jou nog gaan tref.

Dit help jou om die werklikheid stap vir stap te hanteer, soos wat jy krag vind daarvoor.

#### **Skryf wat jou eerste reaksie was toe jy hoor jou man is dood**

By diegene wat na ‘n lang siekbed oorlede is, het ‘n gesin natuurlik kans gehad om die werklikheid wat sou kom vroeër te kon verwerk. By hulle is daar rustiger aanvaarding en die skokfase is nie met soveel impak nie.

#### **DIE BEGRAFNIS**

Indien jy dit noodsaaklik ag, is ‘n ligte kalmeerpil voldoende. ‘n Oordosering lei tot emosielose belewenis en onvermoë om te huil. Dis belangrik om jou rouproses reg te begin. Moenie jou pyn ontken of die skok probeer wegpraat nie. Dit is ‘n noodsaaklike element van afskeid.

Dit gebeur dikwels dat iemand tydens die begrafnis geen emosie toon nie. Dan moet daar geleentheid geskep word om tog uiting te kan gee. Om in die begin, nadat alles verby is, graf toe te gaan en jou hart uit te praat, kan die emosies losmaak. “Ek het teen die grou graniet my gevoelens gaan uithuil, maar later my besoeke beperk tot spesiale geleenthede.” Sodra die intensiteit van jou emosies daal, is dit tyd om nie meer so gereeld graf toe te gaan nie.

**Hoe het jy die begrafnis ervaar?**

---



---

**Hoe dikwels gaan jy die graf besoek en hoekom?**

---



---

## **EMOSIONELE FASE**

### **ALLES IS VIR JOU ONWERKLIK**

Tydens die eerste paar dae na sy dood kom dit soos 'n vloed oor jou:

Slapeloosheid, voel fisies swak, huil maklik, denke verward en tree selfs irrasioneel op, eetlus neem af, sug baie, hoofpyne en hartkloppings, spysverteringsprobleme, verloor besef van tyd, ongeduldig met ander en haal jou frustrasie onbillik uit op ander, rusteloos, klein dingetjies ontstel jou, wil nie alleen wees nie, maar soek ook nie ander om jou nie. Jy sou so graag net een gesprek met hom wou gehad het (veral na 'n tragiese ongeluk of selfmoord). Oppas dat jy hom nie op die manier wil vashou, in plaas daarvan om hom vrede te gun nie. Wys jou vertrou in God dat Hy jou man veilig deurgedra het ongeag die wreedheid, die onverwagsheid van sy laaste oomblikke.

**Wat sou jy nog 'n laaste keer wou sê?**

---



---

## **DINK NUGTER**

Jy moet besef dat elke weduwee totaal onvoorbereid in hierdie fase ingelei word. Moenie sterk probeer wees en met 'n houding van "ek-is-reg", "ek's-in-beheer", jou gevoel probeer wegsteek nie. Laat jousef toe om leeg en verward te voel. Almal voel so! Huil genoeg en moenie dit onderdruk nie. Vermy egter mense ('n suster, 'n intieme vriend) wat van jou verwag om die sluise oop te maak en te huil. Hulle kan dit vir jou erger en meer emosioneel maak as wat jy dit op daardie stadium ervaar. Laat jou lei deur jou gevoelens en sonder jou af in 'n kamer waar jy jousef kan wees en jou hart in 'n kussing kan leeg huil.

**Watter raad en advies het jou nie in die tyd aangestaan nie ?**

---



---

Vergewe jouself as jy dalk daardie eerste dae onredelik was teenoor ander. Sê mettertyd vir hulle jy was heeltemal onseker van alles en kon dalk ondankbaar, aggressief en selfs ongelowig geklink het. Dit is 'n normale reaksiepatroon dat 'n weduwee in die skokfase irrasioneel optree.

**Is daar iemand met wie jy sou wou regmaak en verskoning vra?**

---



---

**ONTKENNING**

Dit is 'n manier waarop 'n mens probeer om die brein kans te gee sodat die enormiteit van die gebeure kan insink sonder dat dit jou oorweldig. "Ek besef ek het so probeer om die gang van gebeure te verander. Dit kan tog nie werklik wees nie!" Sulke gevoelens is nie abnormaal nie. Die begrafnis en simpatie-besoeke van ander het jou wel gehelp om by die werklikheid uit te kom.

**Het jy dit ook aanvanklik ontken? Hoe het jy dit ervaar?**

---



---

Dit kan selfs gebeur dat iemand stryd ervaar om fantasie en werklikheid uit mekaar te hou. 'n Mens tree op asof dit nie gebeur het nie.

**DEPRESSIE** (Dit kom tot uiting in woede, hartseer, moedeloosheid, hulpeloosheid).

**WOEDE**

Dit kom wanneer jy voel jy's in die steek gelaat en iemand moet verantwoording dra. Woede teenoor jou man omdat jy alleen agtergelaat word met al die geldelike probleme. Jy voel die dokter het nie vroegtydig opgetree nie; die werkgewers het hom nie reg behandel nie. Jy kan selfs bitter voel teenoor 'n suster wat nog haar man het – wat weet sy tog om jou op te beur? Dis jy wat jou man verloor het en sy weet nie wat dit is nie! Toets jouself of jou oordele rasioneel en op die waarheid gegrond is. Moenie dat hierdie gedagtes in jou gemoed neskop nie, want dit word net nog 'n vrag wat jy onnodig moet dra. Niemand kan tog weer jou man teruggee nie!

**PANIEK EN SKULDGEVOELENS** (behoefte om jou aan lewe om jou te onttrek)

Mettertyd begin mens die gebeure in 'n ander lig beskou. Jy wonder hoeveel jyself bygedra het tot sy dood. Jy het hom nie streng genoeg gehou aan sy dieet nie, jy kon die erns van sy siektetoestand vroeër beseft het. Jy moes nie toegelaat het dat hy die nag van die ongeluk uitgaan nie, jy kon hom tog gelukkiger gemaak het, en minder van hom verskil het; jy kon vroeër al vrede gemaak het. Jy voel selfs oor gewone dingetjies skuldig: dat jy meer gereeld saam met hom moes gaan uit-eet het; saam gaan ontspan het soos wat hy van jou verwag het; dat jy hom meer moes bedank vir dit wat hy vir jou en die kinders gedoen en beteken het. Jy troetel gedagtes oor sy liggeraaktheid, sy driftigheid en tekortkominge, want dit versterk die herinneringe.

Baie vroue verwyts hulself omdat hulle oorleef het en oor luukses beskik wat hy nooit gehad het nie. Nou beskik jy oor genoegsame finansiële steun. Polisse is uitbetaal, skuld afgelos, ens. Om te dink hy het saam daarvoor gewerk om dit eendag te kon geniet en nou is hy nie meer daar nie! Vroue verwyts hulself die weelde en weier om selfs een mooi rokkie te koop, want in haar oë verdien sy dit nie!

Sommige sien dit selfs as verraad en onregverdig dat hulle kon bly leef (na 'n ongeluk). Hulle voel skuldig want hulle dink dat daar vir hul lewens en gerief betaal is deur die lewe van 'n dierbare. Dit versterk die skuldgevoel om te dink dat hulle wel die lewe mag geniet! Dit gebeur dat 'n vrou a.g.v. skuldgevoelens onrealistiese beloftes maak, bv dat sy elke Sondag sy graf sal besoek, terwyl die gewoonte uiteindelik moet afskaal om sodoende uit die rouproses uit te tree! So word jy 'n slaaf van 'n belofte wat jy nooit moes gemaak het nie. Iets wat jy onder intense pyn en leed ervaar het kan en mag jou nie bind nie.

### **DINK NUGTER**

Jy sal hierdie afbrekende gedagtes oor jouself moet aflaaier anders rek jy jou rouproses net langer uit:

Moenie dat die gebeure jou oorweldig dat jy vergeet van God se Raadsplan wat die lewe van elke mens tot voltooiing bring nie. God neem nie sy kind weg alvorens hy sy werk voltooi het nie. Oor die "wanneer" vra God nie eers vir jou of dierbares nie. Net soos wat Hy elke dag vir sy volk sorg en deur alle beproewinge die beste vir ons beskik, so beskik Hy ook elkeen se einde ongeag huweliksmaats se deelname, hoe gebrekkig of voordelig dit ookal mag wees.

Lees Mat 10:29-31 en bevestig weer God se hand oor elkeen se lewe ongeag die houding wat ons teenoor hulle geopenbaar het.

## Hoe gaan jy die deel toepas in jou eie geval?

---

Aanvaar dus die gebeure want God het gegee en op sy tyd en wyse het Hy jou dierbare weggeneem. Moenie jouself heeltyd teister met swaar gevoelens nie, want dit lei net tot selfbejammering. Verklaar jou eenmaal bereidwillig om te herstel en vorentoe te beur na 'n nuwe toekoms saam met die Here.

Onthou dat elke huwelik sy minder gelukkige oomblikke geken het. Julle het mekaar tog gebruik soos julle was. Hy was volwasse en moes ook sy eie besluite neem. Besef dat elke vrou uit desperaatheid kras en irrasionele gedagtes kan koester wanneer sy haar man vir soveel maande moes versorg (in geval van langdurige siekte).

Enige vrou kon na soveel angsnagte van vernedering en verplettering selfs wens dat hy moet sterf (in geval van 'n moeilike man). Aanvaar dat enige man en vrou tog in 'n mate vervreemd sou raak waar hulle solank soos julle in twee verskillende wêreldes (eie werksomgewing en moontlik nog vriendekring) beweeg het.

## Is daar dinge waaroor jy skuldig voel – en wat gaan jy daaraan doen?

---

Aanvaar die lewe wat voor jou lê met dank en vertrou dat God jou op nuwe paaie weer vreugde en geluk sal gee al is dit anders as gister.

**PYNLIKE HERINNERINGE** (Bring dit uit die verlede en vertroetel alles)

**ONTLADING** (Vloedgolwe van tranes en emosie)

Dikwels gebruik vroue 'n oor-idealiserings van hul eggenoot as 'n afweer meganisme om skuldgevoelens en die intense verlies van hulle af weg te hou. Hulle lê klem op sy deugde, lighartigheid, bedagsaamheid, begrip en tere liefde. Veral by alkoholiste se eggenotes kry jy na sy sterwe die mees dramatiese ommekeer in die vrou se houding teenoor haar gewese man: "Maar afgesien van alles kan julle nie sê hy was nie 'n goeie pa vir ons kinders nie!"

Dit is 'n ontsnappingspoging om nie nog pynlike herinneringe op hulself te laai nie. Dit is ook 'n manier om dieperliggende woede en pyn vir ander weg te steek. Dit is noodsaaklik dat jy ook uit hierdie oor-idealiserings van jou man sal uitkom en ook kan lag oor sy foute, en onthou dat hy ook maar net 'n sondaarmens was.

## Was daar enige deugde van hom wat jy steeds wil beklemtoon?

---



---

### **DIE BESEF VAN NOU IS EK ALLEEN**

Na alles verby is en almal weer weg is bly jy alleen agter in die leë huis. Kinders en ouers sal uit deernis vra dat jy die eerste ruk by hulle intrek, maar dit is nie die beste begin vir die rouproses nie. Om alleen/ of met jou klein kindertjies die aanpassingsproses te begin, is die korrekte begin. Sou jy vir 'n ruk weg wees, moet jy weet dat jy jou verdriet oral met jou gaan saamdra. Oral gaan paartjies en gesinsvreugde van ander jou herinner aan jou eie. Wanneer jy uiteindelik terugkom (en wat in elke geval moet gebeur), tel jy die drade ongelukkig op net daar waar jy dit met sy sterwe gelos het. Jy stel jou rouproses uit deur eers by iemand anders te gaan bly. Jy word die gouste gesond daar waar julle saam gewoon het.

'n Weduwee kom daagliks voor oomblikke, insidente te staan wat jy met hom gaan deel. Probleme met die huis, die kinders, laat jou met woede/hartseer/selfbejammering teruggryp na sy teenwoordigheid. Jy praat hardop met hom; kan jou selfs in die nag verbeel dat hy langs jou lê. Dit is moeilik om weer net as een persoon vorentoe te beur. Jy's nie lus om net vir een kos voor te berei nie – jou eetlus neem af. Jy raak gewoon daaraan om sommer kitskos vir jou en die kinders te koop. Alles is moeite want jy het net jousef (in die geval van 'n bejaarde weduwee) om in ag te neem en dan los jy dit maar. Die toekoms het geen sin meer nie en jy begin jousef verwaarloos.

Dit is moeilik om te begryp hoekom jy wat so energiek was, skielik so lusteloos is en nie meer krag het vir die lewe nie. Besef dat al jou krag soos in 'n spons deur jou man se afsterwe opgesuig word. Om dit te hanteer eis alles van jou en moet jy nie verwag om vir nuwe dinge, mense, en nuwe planne krag te hê nie!

### **HOE KOM EK UIT DIE MOERAS VAN LUSTELOOSHEID ?**

- Organiseer elke dag : Ek moet voor agt opstaan en myself versorg ; moet die kamer/huis netjies maak en opruim ; moet sorg dat ek soos vroeër handig bly in die tuin. Bly besig met die kinders en neem hulle saam met jou ideale.

- Hou jou produktief besig met nuwe dinge. Kom in geselskap waar mense ook oor ander dinge praat al voel dit hulle het geen begrip vir jou verlies nie. Dit maak jou los van jou verdriet en spits jou aandag op nuwe vraagstukke.

### **Beskryf hoe jy hierdie lusteloosheid en passiwiteit ervaar het**

---



---

#### **Herhaalde beleving van die gebeure**

Dit raak 'n obsessie om alles weer in jou gedagtes te herhaal. Jy vertel dit oor en oor vir almal. Almal se insette en gevoel oor die gebeure bring nuwe insigte na vore. Dit help om al jou waarom-vrae te beantwoord sodat die volle legkaart van die tragiese gebeure voltooi kan word. Dit is dus uiters noodsaaklik dat mens baie praat oor wat gebeur het en hoe jy dit ervaar het. Dit is die eerste fase van die helingsproses.

#### **Oppas vir gewigtige besluite**

Dis logies dat 'n mens in die eerste fase van die rouproses getap word, en dat jy oor min emosionele standvastigheid, oor weinig heldere denke en besliste standpunte sal beskik. 'n Mens neem net nie in die fase belangrike besluite nie, want na 'n tyd kom jy agter jy moes nooit verkoop het nie – jou lewe gaan toe aan! Jy moes nooit by die kinders ingetrek en van jou meubels ontslae geraak het nie. Dit kan gebeur dat jy dit later ten duurste moet vervang!

Gewigtige besluite moet wag vir later wanneer jy weer regop kom en nie al jou energie uitgooi in jou rou oor hom nie. Maak seker dat jy elke keer verskeie opinies en adviese oorweeg voordat jy 'n keuse maak. Moenie finansiële besluite neem sonder die kundige hulp van verskeie bekendes wat jy kan vertrou nie. “Wie ervaring kortkom, glo alles wat gesê word; 'n verstandige mens oorweeg elke tree wat hy gee.” (Spr 14:15)

Mense kan jou oorreed om van woonplek te verander. Oppas dat dit jou aanpassing nie dubbel so swaar maak nie. Jy't nog skaars geleentheid gehad om jou man se sterwe te verwerk en dan moet jy al weer aanpas by 'n nuwe omgewing, nuwe mense, nuwe probleme. Jou ou omgewing met bekende en gewaardeerde kennis is nou die belangrikste. Voordat jy weer uithuisig gaan werk, moet jy emosioneel gereed wees om die gewone vrag van beroepsprobleme te kan dra.

## **HOE BEGIN EK WEER VAN VOOR AF?**

Hoe hard dit ookal mag klink, moet jy mettertyd jou daaglikse roetine weer opneem en jou begin losmaak van die emosionele invloed wat jou oorlede man op jou het. Dit begin deur jul destydse gesamentlike ideale te laat vaar. Besef dat jy nuwe ideale saam met God kan bou, maar dan sonder jou man. Jy moet jou energie om die verlede vas te hou, nou op nuwe terreine begin belê. Een of ander tyd moet mens sy kas oopmaak en sy klere wegpak. Seker die moeilikste ervaring is om sover te kom om sy klere weg te gee. Hoe langer jy wag hoe moeiliker word dit. Somtyds word sy klerekas, werkskamer, studeerkamer beskou as heilige altare wat toegesluit gehou word en niemand mag aan enige iets raak nie. So 'n optrede kan dui op 'n abnormale rouproses.

## **Was dit vir jou 'n probleem?**

---



---

Moenie skuldig voel as jou herinneringe begin vervaag ; dat jy 'n foto moet uithaal om presies te kan onthou hoe sy gelaatstrekke gelyk het nie. Moenie skuldig voel as sekere gewoontes, sêgoed, familiegrappies wat eie was aan jul huwelik skielik hul betekenis verloor nie. Om nuut voor te begin en jou lewe vorentoe in te rig beteken nie dat jy die ewigheidswerke wat God in jul huwelik ingebou het, gaan afbreek nie. Dit beteken ook nie dat jy dislojaal is en hom gaan vergeet nie. Moenie jou onttrek en toe-kokon in eensaamheid nie. Onthou dat die kwaliteit van jou toekoms afhang van jou vermoë om teen die stroom van gevoelens op te swem. Dit hang van jou af wat jy daarvan gaan maak.

- Soek weer jou ou vriende op al voel dit snaaks sonder hom;
- Doen wat jy nooit tyd voor gehad of die moed gehad het om te begin nie bv 'n kursus in kunsnaaldwerk, loodglaswerk, ens.).
- Moenie huiwer om ook weer vreugde te ervaar, te lag vir die kinders, 'n pluimpie van iemand te aanvaar nie. Sommige weduwees gaan lank in rou gekleed en glo dat om vrolik te lyk dislojaliteit teenoor haar man is. Allermens!! Blymoedig en oop vir nuwe geleenthede, dis wat hy sou wou hê, want dit bring jou weer op die pad van herstel. Mense verkeer onder die indruk dat 'n vrou wat binne 'n redelike kort tyd haar vorige lewe hervat daarmee bewys dat sy haar man nie lief gehad het en hulle nie gelukkig was nie. Hulle meen 'n vrou moet nooit ophou rou nie – wil nie skuldig voel en die

lewe weer geniet nie. Nee, die duur van die rouproses het niks te doen met die gehalte van die huwelik nie en die kwaliteit van jou lewe vorentoe en nie die tydperk van rou nie, wys wat die waarde van jul huwelik was !

**Watter aanpassings/besluite was vir jou die moeilikste na jou man se dood ?**

---



---

**Sou jy vandag anders daarvoor dink ?**

---



---

## **FAKTORE WAT JOU ROUPROSES KAN BEÏNVLOED**

### **Hoe jy jou herinneringe hanteer**

Jy sal dit wat julle twee die laaste maande nog saam beplan, gedoen en beleef het telkens uit die verlede haal en soos dele van 'n legkaart in mekaar pas – oor en oor. Julle het so uitgesien na sy aftrede en wat julle alles saam gaan doen. “Hoekom is die rus en vryheid hom nie gegun nie? Hierdie tipe vrae stuur jouself menigkeer op soek na hom, om net met teleurstelling vreemde ervarings te beleef. Jy verwar iemand anders in die stroom van mense met hom; jy gaan sit met groot hartseer op jul geliefde koffiedrink-plek; jy hoor sy stap; sy reuk in sy studeerkamer/werkswinkel ... Wees gerus. Dis is die normale reaksiepatrone by mense in rou.

**Lees Hooglied 3:1 en skryf neer hoe jy dit ervaar het:**

---



---

Hierdie drang om na hom te soek kan soms lank duur. 'n Mens moet egter hiermee klaarmaak sodra jy begin agterkom jy dink elke keer weer aan hom op 'n sekere plek, in sekere geselskap; by die hek as die seun met jul motor stop... MOENIE aanhou met 'n aktiwiteit wat nie genesing kan bring nie. Gaan kyk op 'n dag finaal of jy hom by die tafeltjie sien sit waar julle altyd gesit het – maak dan klaar met jou soektog.

## Het jy ook soms sy nabyheid aangevoel, sy stem gehoor?

---



---

### **HOE JY JOU NUWE POSISIE TEENoor DIT WAT JULLE SAAM BELEEF HET, HANTEER**

Sommige vroue kom met skok en ontnugtering agter hul finansies was toe nie so gesond as verwag nie. Hulle raak dan verbitterd en bou woede op teen hom wat haar alleen agtergelaat het met finansiële skuld en ander probleme. Hulle is kwaad vir die lewe en vir God wat dit toegelaat het. Hierdie woede is bloot uiting gee aan jou vreesgevoelens dat jy nie alleen sal kan oorleef nie.

Uiteindelik gaan al die emosies net oor jouself, hoe en waar jy jouself plaas na sy dood. Dit is logies dat jy aan al hierdie aspekte sal dink, want dit is jou toekoms wat voorlê. Dit is tog die dinge wat julle altyd met mekaar bespreek het en nou is hy weg. Jou vrae bly onbeantwoord en jou dank teenoor hom kan jy nie uitspreek nie!

### **FASE VAN HERINTEGRASIE**

Aanvaar die gebeure en begin weer jou plek in die samelewing inneem. Wees positief, beraam weer planne en begin met 'n nuwe lewenspatroon.

### **Skryf hoe jy dit ervaar en wat vir jou die moeilikste is.**

---



---

### **JOU VERMOë OM SELFSTANDIG TE FUNKSIONEER**

Dis in hierdie tye dat die “waarom-vrae” 'n weduwee uitmergel. Elkeen wil tog antwoorde op vrae hê. Hoekom kan 'n suster, 'n moeder nog hul maats behou het en jy nie? In die tyd is dit belangrik hoe jy stres hanteer; of jy weer nuwe vriende kan maak; belangstelling vir nuwe dinge kan ontwikkel.

Tyd leer mens dat jy weer vorentoe moet kyk en voortgaan met jou lewe. Dit is seker die moeilikste deel – om oor hierdie brug na môre te kom.

### **ABNORMALE ROUVERWERKING**

Angsaanvalle, bang om in 'n groot koopsentrum alleen te loop, gereelde grafbesoeke, heelyd afgesonder wees. Hoe langer jy jou terugtrek hoe moeiliker word dit om die drade weer op te tel. Hoe minder jou selfvertroue, hoe groter jou vrees.

Gaan doen juis dit waarvoor jy bang is en doen dit weer ... Konsentreer op die gevoel en beleef daarna dat jy die vrees oorkom het. Stel vir jouself doelwitte/datums wanneer jy sekere vreesgevoelens moet oorkom en klaarmaak met struikelblokke wat daar nog op jou pad mag wees.