



Fasen bij de verwerking van een verlies

De Zwitsers/Amerikaanse arts Elisabeth Kübler-Ross is beroemd geworden door haar gesprekken met terminale patiënten. In haar lezingen en boeken beschrijft zij hoe mensen die met hun eigen dood of met het verlies van een dierbare geconfronteerd worden diverse fasen doorlopen bij het verwerken hiervan.

- **Ontkenning/Isolering:** Men wil het gegeven niet accepteren, 'het is niet waar'. De ontkenning werkt als een soort tijdelijke afweer na een onverwacht schokkend bericht en geeft de patiënt/betrokkene gelegenheid weer tot zichzelf te komen en een manier te vinden om hiermee om te gaan.
- **Woede:** Als de waarheid tot de patiënt/betrokkene is doorgedrongen, dan ontstaat er vaak boosheid. Deze woede kan zich richten op van alles: de artsen of verpleegkundigen, God, zic'hzelf, het eigen lichaam, familieleden, enz. In deze fase is het moeilijk de patiënt/betrokkene te benaderen. Het is belangrijk dat de patiënt/betrokkene deze boosheid kan uiten.
- **Marchanderen:** Men gaat proberen met God, het lot of het eigen lichaam te onderhandelen. Men belooft het één te doen als er iets anders tegenover staat. Vaak liggen er allerlei schuldgevoelens aan deze fase ten grondslag.
- **Depressie:** In dit stadium kan men de patiënt/betrokkene bijna niet bereiken. Hij/zij zit diep in zijn/haar verdriet en niets en niemand kan hem eruit halen. Men is bezig de verliezen die men al geleden heeft te verwerken en zich voor te bereiden op de verliezen die nog gaan komen. Men kan nu behoefte hebben aan het steeds weer uiten van het verdriet of juist aan het zich in zwijgzaamheid hullen.

- **Aanvaarding:** Als een patiënt/betrokkene voldoende tijd en vaak ook enige hulp heeft gehad om door de genoemde stadia te gaan, dan kan hij/zij bij deze laatste fase komen: de acceptatie van zijn lot. Er komt een soort berusting en het lijkt of er geen emoties meer zijn. Men trekt zich wat terug en heeft niet veel interesse meer in de buitenwereld. Er is veel behoefte aan rust en soms zie je dat men ook weer kan genieten van de goede dingen die er nog zijn.

Genoemde fasen hoeven niet in deze volgorde doorlopen te worden en ze vragen zeker niet allemaal dezelfde tijd. Bij ieder mens verloopt het proces van verwerking weer anders. Sommigen slaan fasen over en anderen blijven in één fase hangen.

Bij ieder verlies dat men lijdt zal men door deze stadia gaan en het hangt af van de grootte van het verlies of het verwerkingsproces veel of weinig tijd vraagt.

Mensen zouden in al deze stadia respect en begrip moeten ervaren van allen om hen heen. Ze moeten ervaren dat er aandacht besteed wordt aan hun gevoelens, dat ze serieus worden genomen.

Boeken van Elisabeth-Kübler-Ross:

- *Lessen voor levenden, gesprekken met stervenden*
- *Kinderen en de dood*

Voor meer informatie: www.kubler-ross.nl.