

## De vijf fasen van rouw en verlies naar Elisabeth Kübler-Ross

Elisabeth Kübler-Ross, een Zwitserse psychiater, ontdekte dat (ongeneeslijk) zieke mensen, maar ook mensen die een traumatische gebeurtenis meemaken of geconfronteerd worden met verlies (van hun gezondheid of geliefden), telkens een aantal fasen doorlopen gedurende hun verwerkingsproces. Zij ontwikkelde hierop het vijf rouwfasen model. Omdat het verwerkingsproces ook wel rouwverwerking wordt genoemd, is de andere benaming voor dit vijf rouwfasen model, de rouwcurve van Elisabeth Kübler-Ross.

Elisabeth Kübler-Ross beschouwde procesverwerking niet als een lineair, maar als een cyclisch proces. Niemand ontkomt aan herhaling van verlieservaringen en bij iedereen verloopt het verwerkingsproces anders. Sommige mensen slaan fasen over, anderen blijven een periode in één fase hangen en weer anderen hernemen een eerdere fase. Ook verlieservaringen uit het verleden bepalen mede hoe iemand vandaag omgaat met rouw of zijn of haar proces verwerkt.

Mensen in het verwerkingsproces hebben nood aan een veilige plek om hun gevoelens te kunnen uiten. Het is daarbij belangrijk dat ze niet alleen worden gelaten. Ook respect voor het unieke proces van iedere persoon is nodig. Niemand kan op bevel een bepaalde fase doorleven of afsluiten. Bewustzijn van het proces helpt om te (h)erkennen wat er gebeurt en om geduld te hebben.



### Fase 1 – Ontkenning

Ontkenning en ongeloof is een bewuste of onbewuste weigering om de realiteit onder ogen te zien. Het is een natuurlijke vorm van zelfbescherming en werkt als een soort buffer na een onverwacht en schokkende bericht. Dit afweermecanisme geeft ruimte om tot zichzelf te komen en is nodig om geleidelijk te herstellen van de schok. Maar ook om zelf te bepalen in welk tempo het verdriet wordt toegelaten. We laten niet meer binnen dan we aankunnen. Sommige mensen blijven echter opgesloten in deze fase.

Kenmerken:

- "Dit is gebeurd niet bij mij"
- "Alles is oké"
- "Ik heb geen hulp nodig"
-

## Fase 2 – Woede en protest

Wanneer ontkennen niet langer gaat, ontluiken emoties en gevoelens zoals ergernis, woede en wrok. Onder de boosheid ligt de pijn. Deze gevoelens worden vaak geprojecteerd op de omgeving of de bringer van het slecht nieuwsbericht; de schuld wordt buiten zichzelf gezocht. Kenmerken:

- "Waarom ik, waarom moet mij dit overkomen?"
- "Dit is niet eerlijk"
- "Wie doet dit me aan, wie is de schuldige"

"Woede is een soort boodschapper die ons verklaart dat we niet klaar zijn voor de verwonding. Als we verwondingen oplopen en er niets aan doen, groeit onze woede."  
(Elisabeth Kübler-Ross)

## Fase 3 – Onderhandelen & vechten

In deze fase doet met alles om onder de verschrikkelijke werkelijkheid uit te komen, door te onderhandelen, te vechten of te marchanderen. Men belooft het één te doen als er iets anders tegenover staat. Met de omgeving (gezin of werk) vinden moeizame onderhandelingen plaats. Door zichzelf doelen te stellen, verzacht men het slecht nieuwsbericht. Veelal is de hoop (op herstel) een grote drijfveer. Kenmerken:

- "Ik beloof een betere persoon te worden als ...."
- "Ik doe alles voor een paar extra dagen met mij geliefden"
- "Laat me alsjeblieft mijn kinderen zien opgroeien"

## Fase 4 - Verdriet en depressie

Wanneer men de realiteit begint te accepteren komen gevoelens van verdriet, spijt, angst, onzekerheid en machteloosheid naar boven. Vaak dienen ook verliezen uit het verleden zich weer aan. Men trekt zich terug en sluit zich af voor contact. Ook is er vaak behoefte aan het steeds weer uiten van het verdriet. Op de bodem van het verdriet ligt niet zelden woede, die op haar beurt een voedingsbodem voor depressie kan zijn. Vluchten in alcohol, drugs, pijnstillers, kalmeringstabletten, slaapmiddelen en/of eten is in deze fase een gedegen kans. Kenmerken:

- "Ik geef het op"
- "Waarom zou ik nog hoop hebben?"
- "Ik heb niets om voor te leven"

## Fase 5 – Aanvaarding

Als iemand voldoende tijd en vaak ook enige hulp heeft gehad om door de genoemde fasen te gaan, begint men de realiteit te aanvaarden dat het is zoals het is. Er komt berusting en men kan onthechten, loslaten. Loslaten is niet hetzelfde als vergeten. Het is het verlies anders leren vastpakken en het leven verder vormgeven. En niet gehulde tranen alsnog huilen, zodat men na verloop van tijd weer zin heeft in het leven en toekomstplannen maakt. Kenmerken:

- "Alles heeft een reden, ook dit"
- "Ik kan wat gebeurd is niet veranderen"
- "Het komt goed"
- "Ik ga verder met mijn leven"