

## Omgaan met woede en schuld na een zelfmoord (complexe rouw)

**Na het verliezen van een naaste/geliefde door zelfmoord, is het niet gewoon om te worstelen met tegenstrijdige gevoelens als woede, verdriet en onmacht.**

**Dr. Vic** geeft tips over het omgaan met deze pijnlijke en ondermijnende emoties.



- Besef dat het normaal is om woede te voelen voor de geliefde die zelfmoord heeft gepleegd, op momenten dat het verdriet je overweldigd.
- Zij / hij heeft die verwoestende keuze gemaakt die je de rest van je leven zal beïnvloeden en waardoor je ongewild opgezadeld wordt, en waardoor je je verwoeste leven weer op de rit moet zien te krijgen.
- Het is ook normaal dat je je schuldig voelt over jouw woede die je uit naar de overledene. Vraag jezelf af of je nu liefde of juist haat voelt jegens de persoon die je verloren hebt. De pijn van hem / haar te moeten missen, of misschien bent u blij dat hij / zij deze keuze heeft gemaakt? Natuurlijk, zal je enorm verdriet en pijn ervaren je geliefde/naaste te moeten missen. Dat komt omdat deze pijnlijke emoties de keerzijde zijn van de liefde die je voor elkaar voelde.
- Heb je je ooit schuldig gevoeld over het feit dat je liefde en gemis voor je geliefde kan voelen? Natuurlijk niet. Je voelt je alleen schuldig over gevoelens van boosheid. De vraag is alleen; ben je boos op de persoon die zelfmoord heeft gepleegd of bent u boos over de keuze die hij / zij heeft gemaakt om zijn / haar leven te beëindigen, waardoor jij met de erfenis van pijn en verdriet achter blijft.
- De kans is groot, dat je boos bent op de keuze, en niet op de persoon zelf. Het was de keuze van je geliefde, het was niet jouw keuze. Als je had geweten dat hij / zij zelfmoord zou gaan plegen, zou je alles hebben gedaan wat je kon om het te voorkomen.
- Probeer dat wat is gebeurd, en wat je toch niet meer kan of kon veranderen, te accepteren. Toen heb je gedaan wat op dat moment het beste was. Je plaatst jezelf in een emotionele gevangenis en beperkt je functioneren onnodig door je te belasten met dat misplaatste schuldgevoel.
- De tralies van jouw emotionele gevangenis zijn gemaakt van gevoelens van schuld, woede, bitterheid en wrok. Maar, wat mensen niet begrijpen is dat die emotionele gevangenis van binnenuit wordt afgesloten. Er is niemand anders die je uit die gevangenis kan bevrijden, behalve jezelf.
- Elke ochtend als je wakker wordt heb je de keuze in wat je gaat denken. Als je de keuze maakt om de enorme last van jouw schuld, schaamte, woede en verdriet te

dragen, wordt jouw pijn alleen maar groter. Hoe zou het voor je zijn als je besluit te denken; ***"Ik kan niets veranderen aan wat er is gebeurd. Dus kan ik maar beter accepteren en erkennen dat ik het leven nog wel heb, en dat het er om gaat welke keuzes ik vandaag, morgen en de volgende dag ga maken en die mijn levensgeluk zullen bepalen"***.

- Geef jezelf toestemming om te zeggen; ***"het is okay dat ik boos ben om wat hij / zij heeft gedaan. Want wat hij / zij heeft gedaan was zeker niet okay"***.  
Het feit ligt er, dat je een verwoestend verlies hebt moeten ervaren, waarin jij geen enkele keuze in hebt gehad.  
Maar; **geef jezelf toestemming om verder te gaan...**
- **Met EFT** (Emotional Freedom Techniques) kunnen de negatieve en belemmerende gedachten en gevoelens snel en effectief verminderd of zelfs weggenomen worden waardoor je het rouwproces van het verlies zelf, op een 'normale' manier kan gaan doorlopen. Deze complexe rouw kan dan 'gewone' rouw worden wat al moeilijk genoeg is.

**Dr. Vic** adviseert; doe dit niet alleen en schakel professionele hulp in van een psychosociaal EFT therapeut zoals **Victor Hameleers** van [Psycho-reset](#).



**Victor Hameleers** is als erkend **EFT therapeut** aangesloten en bestuurslid van de [Stichting-EFT](#) .