

Vele emoties en reacties kunnen volgen op het overlijden van een dierbaar persoon van de rouwende. Er is een aantal veel voorkomende reacties, maar dit verschilt enorm per persoon. Ook de intensiteit van reacties kan sterk verschillen. Deze kan zeer intens zijn, maar het kan ook zijn dat rouwenden amper reageren op het verlies. Daarnaast kan er sprake zijn van zeer verschillende reacties in hetzelfde gezin, bijvoorbeeld tussen de vader en de moeder. Eigenlijk is alles in eerste instantie normaal, iedereen reageert op zijn eigen manier op een groot verlies. Dit laat zich niet inperken in 'hoe het hoort'.

De meest voorkomende reacties zijn:

- Verdriet is de meest voorkomende reactie na een overlijden. Echter de één huult continu, de ander doet dit in stilte.
- Woede, boosheid, geïrriteerdheid. Weinig kunnen hebben van andere mensen in de omgeving. Maar ook boosheid op degene die een fout gemaakt heeft en daar door de dood van de overledene heeft veroorzaakt, of niet heeft voorkomen.
- Angst dat hetzelfde gebeurt met andere gezinsleden, angst voor de toekomst, angst voor de dood (dit zie je nogal eens bij kinderen in het gezin; angst dat zij zelf of hun ouders ook dood zullen gaan en dan...).
- Schuldgevoelens als de rouwende zelf iets heeft nagelaten of direct schuldig was aan het overlijden. Maar ook 'had ik toch maar gedaan, dan hadden we daar nog fijne herinneringen aan gehad'.
- Opluchting kan ook een reactie zijn, zeker als er een lang of zwaar ziekbed vooraf gegaan is aan het overlijden.
- Dromen en nachtmerries die te maken hebben met de overledene. Dit kan als zowel prettig als beangstigend ervaren worden.
- Gezondheidsproblemen ontstaan vaak doordat de algehele weerstand van de rouwende is afgenomen, maar ook door spanning en stress: hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, slaapproblemen, verminderde eetlust, het oplopen van een infectie. • Eenzaamheid komt bij veel rouwenden terug. Dit is met name het geval als mensen in de omgeving niet begrijpen hoe de rouwenden zich voelen. Dit kan aanwezig zijn ondanks steun uit de omgeving. Rouwenden voelen zich vaak niet begrepen in hoe zij zich precies voelen.
- Concentratie- en geheugenproblemen komen regelmatig voor. Door de vele emoties, door alles wat op rouwenden afkomt, kan het zijn dat zij zich moeilijker kunnen concentreren. Rusteloosheid kan hieruit voortvloeien omdat rouwenden het moeilijk vinden zich te kunnen concentreren op iets.
- Lusteloosheid komt ook regelmatig voor. Rouwenden kunnen het niet opbrengen om iets te doen, zich alleen al aan te kleden bijvoorbeeld. Ze zijn ook minder geïnteresseerd in alles wat in hun omgeving gebeurt.
- Depressiviteit kan ontstaan door een combinatie van lusteloosheid, wanhoop, uitzichtloosheid en gedachten aan zelf dood willen; 'het leven heeft geen zin meer'.