

# Inzicht in Verlies en Rouw



Een Gids met informatie en oefeningen  
voor Begrip en Heling



[www.thehappyplace.nl](http://www.thehappyplace.nl)



## Welkom

Beste lezer,

Wat fijn dat je deze gids hebt opgepakt. Mijn naam is Sylvia Krikke-Boone, en ik ben psychosociaal therapeut en verlies- en rouwspecialist, en het gezicht achter *The Happy Place.nl*. In mijn praktijk begeleid ik mensen die te maken krijgen met verlies – of dat nu het verlies van een dierbare, een relatie, of een toekomstbeeld is. Verlies raakt ons allemaal, maar iedereen rouwt op zijn eigen manier en tempo.

Deze gids is bedoeld om je te ondersteunen bij het integreren van verlies in je leven. Je vindt hier praktische kennis, herkenbare verhalen en oefeningen waarmee je op jouw manier stappen kunt zetten. Rouw draait niet om “loslaten” maar om het verweven van verlies in je dagelijks bestaan. In deze gids bespreek ik de vier rouwtaken gebaseerd op de theorie van Manu Keirse, emiratus hoogleraar, doctor in de geneeskunde, klinisch psycholoog en de specialist in België en Nederland als het over verdriet, verlies en de laatste levensfase gaat.

Of je nu zelf rouwt of een dierbare wilt helpen: deze gids biedt houvast. Therapie kan een grote stap zijn, en ik geloof dat waardevolle informatie toegankelijk moet zijn voor iedereen die steun zoekt. Mijn wens is dat deze gids je op precies het juiste moment de kracht en richting geeft die je nodig hebt.






Met warme groet,

Sylvia



## **Inhoudsopgave**

<b>Welkom</b>	<b>2</b>
Korte voorstelling van mijzelf als verlies en rouwtherapeut!	
<b>Doel van deze Gids</b>	<b>5</b>
Uitleg over wat je in deze gids kan verwachten: van inzichten en oefeningen tot tips voor jezelf en je omgeving.	
<b>Wat is Verlies en Rouw?</b>	<b>6</b>
Overzicht van verschillende vormen van verlies, van overlijden tot het verlies van gezondheid of zelfvertrouwen.	
<b>Signalen dat je nog rouwt: Emotionele en Lichamelijke Herkenningspunten</b>	<b>11</b>
Leer de minder zichtbare signalen van rouw herkennen – van emotionele tot lichamelijke klachten die verlieservaringen kunnen oproepen.	
<b>De Vier Rouwtaken</b>	<b>15</b>
Vier fasen in het rouwproces met praktijkverhalen en oefeningen:	
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Rouwtaak 1:</b> De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien</li><li>- <b>Rouwtaak 2:</b> De pijn van het verlies ervaren</li><li>- <b>Rouwtaak 3:</b> Aanpassen aan de wereld na het verlies</li><li>- <b>Rouwtaak 4:</b> (Her)inneren en weer leren genieten</li></ul>	
<b>Stagnerende Rouw: Wat Je Tegenhoudt en Hoe Het Doorwerkt in Je Leven</b>	<b>19</b>
Beschrijving van stagnatie in het rouwproces en hoe oude verliezen of het onderdrukken van emoties het dagelijks leven beïnvloeden.	
<b>De Verborgene Link tussen Verlies, Rouw en Burn-out</b>	<b>25</b>
Hoe onverwerkte rouw kan bijdragen aan chronische stress en burn-out.	
<b>Ondersteuning voor en door de Omgeving</b>	<b>31</b>
Concrete tips voor dierbaren van een rouwende: van het bieden van luisterend oor tot omgaan met emoties als boosheid en verdriet.	

<b>Tijd en Ruimte voor Jouw Verwerking</b>	<b>33</b>
Handvatten voor zelfzorg tijdens rouw, zoals emotieverwerking en het vinden van een dagelijkse balans.	
<b>Wanneer kan professionele hulp zoeken verstandig zijn</b>	<b>36</b>
Signalen voor het zoeken van therapie bij langdurige belemmeringen door verlies en rouw.	
<b>Slotwoord</b>	<b>39</b>
Afsluiting en extra aanbevolen bronnen over verlies en rouw.	
<b>Bronvermelding</b>	<b>40</b>
Gedetailleerde bronvermelding, inclusief boeken en wetenschappelijke artikelen die de basis vormen voor de informatie in deze gids.	
<b>*Extra praktijkverhalen voor herkenning</b>	<b>42</b>
 Verhaal van Iris	
 Verhaal van Noor	
 Verhaal van Lisa	
 Verhaal van David	
 Verhaal van Mark	

## Doel van deze Gids

Deze gids is ontworpen om je te ondersteunen in het begrijpen van verlies en rouw, en om je handvatten te bieden voor het verwerken en integreren van jouw eigen verlieservaringen in je leven. Het doel van deze gids is om je de ruimte, inzichten en praktische middelen te geven om je rouwproces te doorleven en een plek te geven.

Deze gids biedt je:

- **Inzicht in verlies en rouw in al zijn vormen**

Je leert wat verlies en rouw zijn, welke verschillende vormen ze kunnen aannemen en hoe ze invloed hebben op je leven. Dit helpt je de impact van verlies beter te doorgronden en er op een gezonde manier mee om te gaan.

- **Begeleiding door de vier rouwtaken**

Deze gids begeleidt je door de vier rouwtaken, die als een kompas dienen voor je rouwproces. Elke taak helpt je stap voor stap om het verlies in je leven te verweven en uiteindelijk weer balans te vinden.

- **Praktische oefeningen en reflectievragen**

Door middel van gerichte oefeningen en reflectievragen krijg je de kans om je eigen verlieservaringen in kaart te brengen en inzicht te krijgen in de impact die deze verliezen op je hebben gehad. Deze oefeningen helpen je om dieper in te gaan op je emoties, ze te doorvoelen en je eigen veerkracht te ontdekken en te versterken.

- **Herkenbare verhalen uit de praktijk**

Ervaringen van anderen laten zien dat verlies en rouw een gedeelde ervaring is, die ieder op zijn of haar eigen manier beleeft. Deze verhalen bieden herkenning en laten je zien dat je niet alleen bent in je proces.

- **Tips voor jou en je omgeving**

Deze gids bevat advies voor jou en je omgeving, zodat je met hen in openheid kunt communiceren en zij je beter kunnen ondersteunen. Dit helpt zowel jou als de mensen om je heen om op een begripvolle manier met jouw emoties en rouwproces om te gaan.

## Wat is Verlies en Rouw?

Verlies is meer dan het overlijden van een dierbare; het kan ook gaan om verlies van gezondheid, relaties, werk of eigenwaarde. **Uiterlijk verlies** is zichtbaar voor anderen, zoals het verlies van een geliefde, terwijl **innerlijk verlies** onzichtbaar blijft, zoals het verlies van zelfvertrouwen na een traumatische ervaring. Rouwen is het proces van omgaan met het verlies en de impact ervan op emoties, gedachten en gedrag.

Iedereen beleeft verlies op een unieke manier, en er bestaat geen "juiste" manier van rouwen. Rouwen is een persoonlijk proces waarin de betekenis van het verlies langzaam vorm krijgt en waarin het omgaan met veranderingen centraal staat. Zoals Manu Keirse (2015) beschrijft, is rouw een actief proces van vier rouwtaken: het erkennen van de werkelijkheid van het verlies, het doorleven van de pijn, het aanpassen aan een leven zonder datgene of diegene wat verloren is, en het bewaren van de herinnering. Rouwen vraagt arbeid, en dit proces ziet er voor iedereen anders uit en is allesbehalve lineair. Rouw is niet iets waarbij je kunt doen alsof het klaar is. Het verlies is een blijvend onderdeel van je leven geworden.

## Rouwmythes

"Tijd heelt alle wonden" of "je moet het verlies loslaten om verder te kunnen" zijn misvattingen die vaak rondom rouw bestaan. Deze gids laat zien dat rouw niet iets is dat je "overwint," maar iets dat je met tijd en aandacht integreert.

## Soorten Verlieservaringen en Voorbeelden

In dit hoofdstuk verkennen we verschillende soorten verlieservaringen, elk met een eigen impact en betekenis. Dit overzicht helpt om de vele gezichten van rouw beter te begrijpen en ruimte te maken voor alle vormen van verlies, zonder ze vast te leggen in standaard categorieën of tijdsframes.

### Persoonlijk Verlies

- **Overlijden:** Het verlies van een dierbare, zoals een ouder, partner of kind.
- **Scheiding of Relatiebreuk:** Het eindigen van een romantische relatie of huwelijk.
- **Verlies door Afstand:** Het missen van een belangrijk persoon door verhuizing of langdurige afstand.

### Verlies van Gevoel van Zekerheid

- **Gezondheidsverlies:** Chronische ziekte of fysieke beperking die het leven ingrijpend verandert.
- **Verlies van Veiligheid:** Traumatische gebeurtenissen zoals een overval of misbruik, waardoor het gevoel van veiligheid wordt aangetast.
- **Verlies door Werkloosheid:** Ontslag of verlies van financiële zekerheid kan een grote impact hebben op iemands zelfvertrouwen en gevoel van controle.

### Verlies van Toekomstverwachtingen

- **Onvruchtbaarheid:** Het verlies van de mogelijkheid om kinderen te krijgen, wat de toekomstvisie kan veranderen.
- **Abortus of Miskraam:** Een rouwproces over een toekomst die er niet meer is door het verlies van een zwangerschap.
- **Onvervulde Ambities:** Het moeten opgeven van dromen of loopbaanplannen door omstandigheden, zoals een blessure die een sportcarrière beëindigt.

## Sociaal Verlies

- **Verlies van Vriendschap:** Wanneer vriendschappen verwateren of eindigen, wat een leegte kan achterlaten.
- **Cultureel Verlies:** Bij migratie kunnen mensen zich verloren voelen door het verlies van hun cultuur of identiteit.
- **Verlies door Discriminatie:** Het gevoel buitengesloten te zijn vanwege afkomst, geslacht of achtergrond.

## Verlies van Zelfbeeld en Identiteit

- **Verlies van Zelfstandigheid:** Door ouderdom of ziekte wordt iemand afhankelijker, wat een impact kan hebben op iemands zelfbeeld.
- **Verlies van Jeugd:** De overgang naar ouder worden kan gepaard gaan met gevoelens van verlies van vitaliteit.
- **Burn-out of Depressie:** Door mentale klachten kan iemand zich een ander persoon voelen dan voorheen, wat impact heeft op het zelfbeeld.

## Verlies van Thuisituatie

- **Verhuizing of Migratie:** Verlies van een bekende omgeving, zoals het huis of de buurt waar iemand opgroeide.
- **Verandering in de Familiestructuur:** Het samengaan van gezinnen of hertrouwen van ouders kan voor kinderen een verlies betekenen van de oorspronkelijke thuisituatie.
- **Jeugdhulp of Pleegzorg:** Kinderen die in de jeugdzorg of pleegzorg terechtkomen, verliezen hun oorspronkelijke thuis.

*\*Dit overzicht is niet volledig. In deze gids is ervoor gekozen om de term 'complex rouw' weg te laten, omdat rouw geen vastomlijnd proces is. Er bestaat geen standaard tijdsframe of route voor rouw. Het idee van een natuurlijk rouwproces is ontstaan vanuit zorgsystemen, maar doet geen recht aan de unieke en persoonlijke aard van rouw. Door de term 'complex rouw' niet te gebruiken, biedt deze gids ruimte voor alle rouwervaringen, zonder deze te categoriseren of te normeren.*

## Onzichtbaar of Niet-Erkend Verlies

Sommige verlieservaringen worden minder snel herkend door de omgeving, maar hebben een vergelijkbare impact:

- **Verlies door Afstand of Emotionele Verwaarlozing:** Bijvoorbeeld ouders die emotioneel afwezig zijn geweest, waardoor iemand het gevoel van verbondenheid verliest.
- **Verlies door Keuzes van Anderen:** Zoals een familielid dat besluit contact te verbreken.
- **Verlies na Abortus of Adoptiestress:** Het missen van een verwachte toekomst of de stress van adoptie, die niet altijd als verlies wordt erkend.

Verlies kent vele gezichten, en elk type verlies brengt een eigen rouwproces met zich mee. Of het nu zichtbaar of onzichtbaar is, erkend of verborgen, verlies vraagt om aandacht en ruimte om een plek in ons leven te krijgen.



## Verhaal uit de Praktijk

*Praktijkverhalen geven herkenning en inzicht in verschillende rouwervaringen.*

### Het verhaal van Emma

Emma, nu 32 jaar, verloor haar moeder na een onverwachte hartaanval. Hun relatie was altijd complex geweest en werd gekenmerkt door periodes van zowel nabijheid als conflict. Na het overlijden voelde Emma een mengeling van verdriet en opluchting, wat voor haar verwarrend was. Ze worstelde met schuldgevoelens over deze tegenstrijdige emoties en had het gevoel dat haar verdriet nooit "puur" of "oprecht" zou kunnen zijn. Dit maakte haar rouwproces complex en lastig te begrijpen, zowel voor haarzelf als voor haar omgeving.

Jaren later ontdekte Emma, door gesprekken met een therapeut, dat gemengde gevoelens na een verlies heel normaal kunnen zijn, zeker in een relatie die met spanningen gepaard ging. Dit inzicht gaf haar de ruimte om verdriet en opluchting naast elkaar te laten bestaan, zonder schuld of schaamte. Emma besloot om herinneringen aan haar moeder een eigen plaats te geven, door alleen die dingen te bewaren die haar aan hun betere momenten herinnerden. Zo kon ze rouwen om het verlies, terwijl ze ook verder ging zonder dat de zwaarte van het verleden haar dagelijks leven overschaduwde.



## **Signalen dat je nog rouwt: Emotionele en Lichamelijke Herkenningspunten**

Verlies kan diepe emotionele sporen nalaten die soms jaren later nog voelbaar zijn. Terwijl sommige mensen zich bewust zijn van hun rouw, herkennen anderen niet altijd dat emoties, gedachten of zelfs lichamelijke klachten gerelateerd kunnen zijn aan een verlieservaring. Het kan namelijk zijn dat de rouw zich op onverwachte momenten weer aandient, bijvoorbeeld door herinneringen, nieuwe verliezen, of zelfs zonder aanwijsbare reden. Naast emotionele reacties zoals verdriet of boosheid, kan rouw ook lichamelijke klachten veroorzaken. Rouw kan het lichaam namelijk in een verhoogde stressreactie houden, wat symptomen oproept zoals vermoeidheid, spierpijn, en spijsverteringsproblemen.

### **Herkennen of je nog aan het rouwen bent**

Mensen kunnen vaak niet direct inschatten of ze nog rouwen, vooral als de emoties niet intens of direct aanwezig zijn. Rouw kan echter doorwerken op onverwachte momenten of door herinneringen die naar boven komen. Dit proces kent geen vaste einddatum en kan jaren later nog naar voren komen, soms door nieuwe verliezen of andere life events. Rouw herken je aan gevoelens van verdriet, leegte, of moeite met acceptatie die nog steeds regelmatig aanwezig zijn en soms ook emotionele reacties oproepen die niet direct in verhouding lijken te staan tot de huidige situatie

### **Lichamelijke symptomen van rouw**

Naast emotionele reacties kan rouw ook lichamelijke symptomen veroorzaken. Veel voorkomende klachten zijn vermoeidheid, een verstoord slaappatroon (bijvoorbeeld slapeloosheid of juist overmatige slaap), spierspanning, maag- en darmklachten, hoofdpijn en verhoogde vatbaarheid voor infecties. Bij langdurige of intensieve rouw is er ook een verhoogd risico op cardiovasculaire klachten, een zwakker immuunsysteem en veranderingen in de eetlust

### **Hoe herken je lichamelijke klachten die verband houden met rouw?**

Lichamelijke klachten zoals hartkloppingen, ademhalingsproblemen, spierspanning, en verminderde eetlust of overmatige honger kunnen signalen zijn dat de rouw onbewust nog een

sterke invloed uitoefent. Deze symptomen kunnen daarnaast verergeren bij het onderdrukken van emoties. De vergelijking met een bal die je onder water probeert te houden past hierbij goed; onderdrukte emoties komen vaak op onverwachte momenten terug en veroorzaken zowel emotionele als fysieke spanning. Klachten zoals verhoogde nervositeit, maag- en darmproblemen, huiduitslag en verergering van bestaande gezondheidsklachten kunnen duiden op een lichaam dat nog in de overlevingsmodus staat vanwege rouw





## Oefening: Tijdlijn van je Levensloop

### Doel van de oefening:

Deze oefening helpt je om een overzicht te maken van belangrijke gebeurtenissen in je leven. Door deze tijdlijn op te stellen, krijg je inzicht in momenten van verlies en verandering, en kun je stilstaan bij hoe deze gebeurtenissen je hebben beïnvloed.

### Instructies:

1. **Pak een vel papier en teken een lijn van links naar rechts.**

Deze lijn vertegenwoordigt je levensloop, van je geboorte (links) tot het heden (rechts). Laat genoeg ruimte open voor verschillende gebeurtenissen langs de lijn.

2. **Verdeel de lijn in tijdvakken per vijf jaar (of andere intervallen die voor jou werken).**

Schrijf de leeftijden bij de tijdvakken, zoals 0, 5, 10, 15, enzovoort, tot aan je huidige leeftijd. Dit helpt om specifieke momenten te plaatsen en overzicht te houden.

3. **Denk na over belangrijke gebeurtenissen in je leven.**

Noteer zowel positieve als negatieve ervaringen langs de lijn. Denk aan:

- Grote veranderingen zoals verhuizingen, schoolwissels, en belangrijke relaties.
- Momenten van verlies, zoals het overlijden van een dierbare, het einde van een vriendschap of relatie, verlies van gezondheid, werk, of identiteit.
- Andere ingrijpende momenten die jou hebben beïnvloed, zoals een belangrijke prestatie, een keerpunt in je gezondheid of een diepgaand gesprek.

4. **Markeer verlieservaringen met een speciaal symbool, zoals een kruisje (X) of sterretje (\*).**

Dit maakt het gemakkelijk om later specifieke verlieservaringen terug te vinden en ze te herkennen als onderdeel van je rouwproces.

5. **Reflecteer op de tijdlijn.**

Kijk naar de momenten die je hebt gemarkeerd. Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat zijn de meest opvallende verlieservaringen op deze tijdlijn?



- Welke momenten hebben blijvende impact gehad op hoe je naar jezelf en de wereld kijkt?
- Zijn er periodes waar meerdere veranderingen of verliezen plaatsvonden?

**6. Neem tijd om je gevoelens over deze momenten op te schrijven.**

Hoe denk je nu terug aan deze gebeurtenissen? Voel je dat sommige ervaringen nog onverwerkt zijn, of dat ze invloed hebben op je huidige leven? Schrijf deze gedachten op om meer inzicht te krijgen in je eigen rouwproces. Later in deze gids gaan we dieper in op deze inzichten en werken we verder met specifieke verlieservaringen die mogelijk nog klachten veroorzaken.

**Tip:**

Deze tijdlijn is een levend document. Je kunt er altijd op terugkomen en nieuwe gebeurtenissen toevoegen als je dat wilt. Nu je bewust bezig bent met het in kaart brengen van je levensloop en de daarbij horende verlieservaringen, kan het heel goed zijn dat er in de loop van de weken nog meer ervaringen naar boven komen. Neem de tijd om ook deze momenten in te vullen, zodat je een compleet overzicht krijgt van de gebeurtenissen die jou hebben gevormd. Gebruik deze tijdlijn als een hulpmiddel om patronen en thema's in je leven te herkennen, en als een manier om verlieservaringen beter te begrijpen en te 'verwerken'.

## De Vier Rouwtaken

Onderstaande rouwtaken (Manu Keirse, 2015) vormen het hart van het rouwproces. Hieronder volgt een beschrijving van elke taak, inclusief oefeningen en praktijkverhalen.

### Rouwtaak 1: De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien

De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien is een stap waarin je het verlies erkent zonder deze te ontkennen. Dit proces kan maanden duren en vereist geduld.

**Praktijkverhaal:** Janet verloor haar partner onverwacht door een hartaanval. In de eerste weken voelde alles onwerkelijk aan. Ze betrapte zichzelf erop dat ze in haar hoofd nog plannen maakte die hem betrokken, alsof hij ieder moment weer zou thuiskomen. Maar elke keer dat ze dit besepte, werd de leegte pijnlijk voelbaar. Langzaam begon Janet in te zien dat hij echt niet meer terugkwam. Door met geduld naar deze gevoelens te kijken en ze te (h)erkennen, kon ze stap voor stap beginnen aan een proces van acceptatie. Ze ontdekte dat het (h)erkennen van de realiteit – hoe hard die ook was – haar uiteindelijk hielp om verder te komen.

**Oefening:** Keer terug naar de tijdlijn die je eerder hebt gemaakt en kies een specifieke verlieservaring die je nog helder voor ogen staat of waar je nu nog veel last van hebt. Neem een moment om de eerste herinneringen aan dit verlies naar boven te halen. Wat voelde je op dat moment? Welke gedachten kwamen in je op? Schrijf deze gedachten en gevoelens op. Door op deze manier stil te staan bij het verlies, geef je jezelf de ruimte om de realiteit van deze ervaring echt binnen te laten komen en te erkennen wat het voor je betekent.

---

### Rouwtaak 2: De pijn van het verlies ervaren

In deze taak doorleef je de emotionele pijn van het verlies. Verdriet, boosheid, en soms gevoelens van schuld horen bij deze taak en vragen om doorvoeld te worden.

**Praktijkverhaal:**

Na het overlijden van haar vader probeerde Lisa, een meisje van dertien, de pijn zoveel mogelijk te vermijden. Ze stortte zich op schoolwerk en sport, en vermeed alles wat haar aan hem herinnerde. Zelfs zijn foto's in huis maakte haar verdrietig, dus keek ze er liever niet naar. Toch

merkte ze dat de leegte steeds zwaarder werd. Ze voelde zich steeds vaker boos en somber zonder dat ze precies wist waarom. Met hulp van haar oma begon Lisa langzaam de moed te vinden om haar gevoelens toe te laten. Ze ontdekte dat het vermijden van de pijn haar juist tegenhield in haar rouwproces. Door stap voor stap over haar vader te praten en momenten van verdriet toe te laten, voelde ze zich steeds iets lichter. Het toelaten van haar emoties hielp haar om verder te komen en de mooie herinneringen weer met warmte te kunnen omarmen.

**Oefening:** Neem enkele minuten om na te denken over de emoties die sinds het verlies zijn opgekomen. Schrijf op hoe deze gevoelens je dagelijks leven beïnvloeden. Probeer de fysieke sensaties van deze emoties in je lichaam op te merken. En schrijf ook op met welke mensen in je omgeving je (nog) over dit verlies kunt praten.

---

### **Rouwtaak 3: Aanpassen aan de wereld na het verlies**

Deze taak vraagt je om je aan te passen aan een nieuwe wereld waarin het verlorene geen fysieke plek meer heeft. Dit kan zowel externe, interne als spirituele veranderingen met zich meebrengen.

**Praktijkverhaal:** Claudia verloor haar man na een lang ziekbed, en hoewel ze zichzelf had voorbereid op zijn overlijden, bleek het leven zonder hem moeilijker dan ze had verwacht. Naast het emotionele verlies moest ze zich ook aanpassen aan een nieuwe financiële realiteit. Voor het eerst in jaren was ze volledig afhankelijk van haar eigen inkomen, en het voelde alsof ze niet alleen haar partner, maar ook de stabiliteit in haar leven was kwijtgeraakt. Ze moest nu keuzes maken die haar dagelijks leven ingrijpend veranderden, zoals het verkopen van hun huis en verhuizen naar een kleinere woning.

Deze veranderingen brachten niet alleen praktische aanpassingen met zich mee, maar hadden ook een effect op haar relaties. Ze trok zich vaak terug van vrienden, uit schaamte en angst om afhankelijk te zijn. Het duurde even voordat Claudia beseftte dat het om hulp vragen en praten over haar zorgen haar juist hielpen om deze nieuwe werkelijkheid te accepteren. Gaandeweg vond ze manieren om haar leven opnieuw in te richten en voelde ze zich sterker en zelfstandiger.

Door haar nieuwe situatie stap voor stap te omarmen, leerde Claudia dat het aanpassen aan de wereld na verlies een proces is dat ruimte vraagt voor zowel rouw als hernieuwde kracht.

**Oefening:** Reflecteer op je dagelijkse routine. Welke aspecten zijn veranderd door het verlies? Schrijf op welke veranderingen het meest uitdagend zijn en welke krachten of hulpbronnen je kunt inzetten om hiermee om te gaan.

---



## Rouwtaak 4: Herinneren en weer leren genieten

In deze laatste taak maak je ruimte om hetgeen verloren of de verloren dierbare te herinneren zonder constant verdriet te voelen, terwijl je ook weer plezier in het leven ervaart.

**Praktijkverhaal:** Robbert verloor zijn beste vriend aan een auto-ongeluk, en hoewel er jaren verstreken, bleef hij moeite houden met het verlies. De herinneringen aan hun gezamenlijke momenten achtervolgden hem, en hij had het gevoel dat hij zijn vriend voortdurend tekortdeed door verder te leven zonder hem. Vaak overheerste een gevoel van schuld wanneer hij plezier beleefde aan dingen die hij vroeger samen met zijn vriend deed, zoals sporten of uitgaan met hun gezamenlijke vriendengroep.

Na verloop van tijd realiseerde Robbert zich, met behulp van een therapeut, dat het mogelijk was om de herinneringen aan zijn vriend te omarmen zonder dat ze zijn leven hoefden te beheersen. Door bewust stil te staan bij hun mooie momenten en deze te koesteren als een deel van zijn verleden, ontdekte hij dat het oké was om verder te gaan en weer nieuwe herinneringen te maken. Hij begon zelfs een jaarlijkse herdenkingsdag te organiseren voor zijn vriend, waar hij met vrienden herinneringen ophaalde. Dit gaf hem de ruimte om zijn vriend te herinneren zonder dat het een schaduw over zijn dagelijks leven wierp. Door stap voor stap ruimte te maken voor vreugde en nieuwe ervaringen, leerde Robbert dat herinneren en verder leven hand in hand kunnen gaan.

**Oefening:** Maak een lijst van activiteiten die je vreugde brengen, maar die je sinds het verlies niet meer hebt gedaan. Probeer een van deze activiteiten uit en merk op welke gevoelens dit oproept. Gebruik deze oefening om stap voor stap weer ruimte te maken voor plezier in het leven.

Elke rouwtaak brengt je een stap dichterbij het integreren van het verlies in je leven, ongeacht de aard van je herinneringen. Door deze taken te doorlopen, geef je jezelf de ruimte om het verdriet, de teleurstelling of andere emoties toe te laten, je aan te passen aan een nieuwe werkelijkheid, en stap voor stap weer betekenis en vreugde in je leven te vinden. Het rouwproces vraagt tijd en geduld, maar door bewust met je verlies om te gaan, kun je verdergaan op een manier die ruimte geeft voor groei en veerkracht.

## **Stagnerende Rouw. Wat Je Tegenhoudt en Hoe Het Doorwerkt in Je Leven**

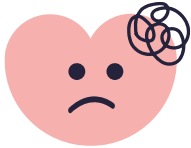
Rouw heeft ruimte en tijd nodig, maar soms kan het proces stilstaan. Gestagneerde rouw betekent dat emoties rondom verlies niet doorleefd worden en onbewust doorwerken in je leven. Dit kan leiden tot uitputting, somberheid, stress, of zelfs burn-out. Onverwerkte gevoelens kunnen mentaal en fysiek zwaar wegen en het moeilijk maken om nieuwe tegenslagen op te vangen.

Hoe je met verlies omgaat, wordt vaak gevormd door eerdere ervaringen, zoals hoe je van huis uit geleerd hebt hiermee om te gaan. Misschien heb je geleerd om emoties op afstand te houden of voelde je je niet veilig genoeg om kwetsbaar te zijn. Gebrek aan steun of de angst voor afwijzing kunnen het proces blokkeren.

Soms ontbreekt de tijd om te rouwen door leefomstandigheden, zoals plotselinge verantwoordelijkheid voor werk en gezin, zoals bij alleenstaande ouders die zichzelf én hun gezin draaiende moeten houden. Deze omstandigheden maken rouw moeilijker, omdat er simpelweg weinig ruimte is voor emotionele verwerking.

Bij kinderen verloopt rouw anders: elke ontwikkelingsfase brengt een nieuwe manier van rouwen met zich mee. Een jong kind kan een verlies nog niet volledig begrijpen, maar voelt deze net zo intens als volwassenen. En naarmate het kind ouder wordt, kan het verlies op verschillende momenten terugkeren en vragen oproepen. Zo groeit het verlies met het kind mee, en kan het zich op latere leeftijd opnieuw manifesteren op manieren die passen bij hun toenemende begrip en emoties.

In dit soort situaties kan verlies- en rouwtherapie je helpen. Samen met een therapeut kun je onderzoeken waarom je rouw stagneert en leren hoe je het verlies alsnog een plek kunt geven.



**“Door te zeggen dat verdriet tijdgebonden is en het daarna als een mentale aandoening te beschouwen, als een ziekte waar je medicijnen voor moet innemen, wordt het wezenlijke van de mens ontkend.”**

— Joanne Cacciatore, klinisch psycholoog en hoogleraar maatschappelijk werk, geïnterviewd door Johann Hari in *Verbinding Verbroken*



## Verhaal uit de Praktijk

*Praktijkverhalen geven herkenning en inzicht in verschillende rouwervaringen.*

### **Anna, alleenstaande moeder van drie kinderen**

Anna verloor haar man plotseling na een ongeluk en stond er vanaf dat moment alleen voor met haar drie jonge kinderen. Haar dagen waren gevuld met het regelen van praktische zaken, het draaiende houden van het gezin en haar werk. Voor haar eigen rouw leek geen ruimte te zijn. Dit patroon van emoties wegdrukken was haar niet vreemd; in haar opvoeding was er weinig ruimte voor gevoelens. Haar ouders vermeden emoties zoveel mogelijk en probeerden ze te onderdrukken met hard werken en veel alcohol drinken.

Zonder dat ze het zich realiseerde, begon Anna hetzelfde gedrag te vertonen. Steeds vaker greep ze naar alcohol aan het einde van de dag. Het gaf haar een moment van ontspanning, of dat maakte ze zichzelf wijs, maar in werkelijkheid gebruikte ze het om haar verdriet en angst op afstand te houden. Haar werk werd haar toevluchtsoord; druk bezig zijn gaf haar het gevoel alles onder controle te hebben, precies zoals ze thuis had gezien bij haar ouders.

Na een tijdje begon Anna zich zowel lichamelijk als geestelijk uitgeput te voelen. Ze merkte dat haar irritatie toenam, haar geduld met de kinderen afnam en dat ze steeds vaker naar alcohol greep om de dag door te komen. Het keerpunt kwam toen ze zichzelf op een avond herkende in het gedrag van haar ouders, iets waarvan ze had gezworen dat ze het anders zou doen. Dit inzicht bracht haar ertoe om contact op te nemen met een verlies en rouwtherapeut.

In de gesprekken ontdekte Anna hoe de patronen uit haar jeugd haar rouwproces onbewust hadden vastgezet. Ze leerde alternatieve manieren om met haar verdriet om te gaan en kon stukje bij beetje haar verlies integreren in haar leven zonder de emotionele vermijding van vroeger. Met hulp van haar therapeut vond Anna manieren om haar eigen weg te vinden in het rouwproces, en om ruimte te maken voor haar verdriet naast de verantwoordelijkheid voor haar gezin.



## **Oefening: Het Ontdekken van Blokkades in je Rouwproces**

Doel van de oefening:

Deze oefening helpt je om inzicht te krijgen in mogelijke blokkades die je rouwproces tegenhouden en de patronen die je hebt ontwikkeld in hoe je met verlies omgaat. Door deze patronen en blokkades bewust te maken, kun je stappen zetten om verder te komen in je rouwproces.

### **Instructies:**

#### **Identificeer je eerste herinnering aan verlies**

Neem een moment om terug te denken aan de eerste keer dat je een verlies ervoer. Dit kan een groot verlies zijn, zoals het overlijden van een dierbare, of een kleiner verlies, zoals het afscheid van een huisdier, een verhuizing, of het verliezen van een vriendschap. Schrijf kort op wat er toen gebeurde en welke gevoelens er toen bij je opkwamen.

#### **Reflecteer op hoe je destijds met dit verlies omging**

Denk na over hoe je met dat eerste verlies bent omgegaan. Heb je toen je gevoelens gedeeld of weggestopt? Was er iemand bij wie je je veilig voelde om je emoties te tonen? Noteer of er bepaalde overtuigingen of manieren van omgaan zijn ontstaan die je misschien later ook bent gaan gebruiken.

#### **Onderzoek je huidige patroon van omgaan met verlies**

Maak een lijst van manieren waarop je de laatste jaren met verlies bent omgegaan. Merk je bepaalde patronen of terugkerende reacties? Misschien vermijd je emoties, houd je je gevoelens voor jezelf, of heb je moeite om het verlies echt te (h)erkennen. Schrijf op wat je opvalt en denk na over wat dit patroon je oplevert of juist tegenhoudt.

#### **Identificeer je grootste blokkades**

Vraag jezelf af welke factoren je nu tegenhouden om je verlies te verwerken. Is het een gebrek aan steun? Angst om je kwetsbaar op te stellen? De neiging om emoties weg te stoppen? Noteer deze blokkades. Dit kan confronterend zijn, maar het helpt om te begrijpen wat je rouwproces kan stagneren.



**Bedenk één kleine stap die je kunt zetten om een blokkade te doorbreken**

Kijk naar de blokkades die je hebt opgeschreven en kies er één uit. Bedenk een kleine, concrete stap die je kunt nemen om deze blokkade aan te pakken. Dit kan iets eenvoudigs zijn, zoals met iemand praten over je gevoelens of een dagboek bijhouden om je emoties op te schrijven.

**Tip:**

Blokkades doorbreken gaat stap voor stap. Gun jezelf de tijd en wees mild voor jezelf. Als je merkt dat een blokkade te groot is om alleen aan te pakken, kan het waardevol zijn om dit samen met een verlies- en rouwtherapeut verder te verkennen.



## Verhaal uit de Praktijk

*Praktijkverhalen geven herkenning en inzicht in verschillende rouwervaringen.*

### **Het verhaal van Evi**

Evi, nu 34 jaar oud, maakte op haar 17e de moeilijke keuze om een abortus te ondergaan. Hoewel ze destijds voelde dat dit de beste beslissing was, ervoer ze het ook als een groot verlies. Omdat ze er zelf voor had gekozen, dacht ze echter dat ze geen recht had om te rouwen. Dit verlies bleef jarenlang verborgen, een stil verdriet dat ze met niemand durfde te delen. Schuld en schaamte hielden haar gevoelens gevangen, en Evi worstelde alleen met haar verdriet.

Jaren later, inmiddels moeder van twee kinderen, merkte ze dat het gevoel van verlies nog steeds in haar leven aanwezig was. Toen ze ergens las over het belang van rouw bij verborgen of niet-erkend verlies, realiseerde ze zich dat ook haar ervaring ruimte verdiende. Langzaam begon Evi het verdriet toe te laten en er voorzichtig over te praten met haar man en later ook met haar kinderen. Om het verlies een plek te geven, bedacht ze een ritueel: elk jaar op de datum van de abortus staat ze stil bij het verlies, een moment voor reflectie en (h)erkenning. Met de steun van haar gezin en door dit jaarlijkse ritueel, krijgt haar verdriet steeds meer een plek, en neemt het gewicht van de schaamte en schuld langzaam af.

## **De Verborgene Link tussen Verlies, Rouw en Burn-out**

Stress en burn-out lijken misschien op het eerste gezicht los te staan van verlies en rouw, maar de verbanden zijn vaak sterker dan we denken. Wanneer we een verlies ervaren, door bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare, het verlies van gezondheid, werk, of een belangrijke relatie, treedt er een intens emotioneel proces in werking. Rouw vraagt kennis, inzicht, energie, ruimte en tijd om te doorleven, maar in de drukte van het dagelijks leven krijgen we daar vaak weinig gelegenheid voor. Als rouw niet volledig wordt doorleefd of als er geen ruimte is om stil te staan bij het verlies, kan dit leiden tot langdurige stress en uiteindelijk tot burn-out.

Een paar belangrijke manieren waarop verlies en rouw samenhangen met stress en burn-out:

### **1. Emotionele belasting**

Rouw gaat gepaard met sterke emoties zoals verdriet, angst, boosheid en soms schuldgevoelens. Deze emoties vragen om ‘verwerking’, maar als dat proces wordt geblokkeerd – bijvoorbeeld door druk van werk, dagelijkse verplichtingen of ongemak voor deze emoties – kan de spanning zich opstapelen. Dit resulteert in chronische stress en overbelasting van lichaam en geest.

### **2. Verminderde energie**

Verlies en rouw kunnen een uitputtend effect hebben, zowel mentaal als fysiek. Het kost veel energie om een verlies te ‘verwerken’, en wanneer er onvoldoende herstelmomenten zijn, kan dit leiden tot uitputting en zelfs burn-out. Vaak voelen mensen zich moe en leeg, en hebben ze het gevoel dat ze “niet meer kunnen opladen.”

### **3. Verstoorde balans tussen draaglast en draagkracht**

Wanneer iemand rouwt, nemen de emotionele lasten toe, terwijl de capaciteit om hiermee om te gaan (draagkracht) tijdelijk verzwakt kan zijn. Als deze balans langdurig verstoord blijft zonder ondersteuning of hulp, kan dat leiden tot het gevoel van opgebrand zijn, of burn-out.

### **4. Sociale isolatie en terugtrekking**

Mensen die rouwen, hebben soms de neiging om zich terug te trekken, juist omdat ze het moeilijk vinden hun emoties te delen of omdat de omgeving niet altijd begrijpt wat ze

doormaken. Deze isolatie versterkt gevoelens van eenzaamheid en stress, wat het risico op burn-out kan verhogen.

#### 5. **Geblokkeerde rouw door een gebrek aan ruimte**

Wanneer er binnen een gezin of andere sociale context geen ruimte is voor jouw rouw, bijvoorbeeld omdat anderen ook rouwen of hun eigen emoties lastig vinden, kan dit leiden tot een onbewuste blokkade in het rouwproces. Deze blokkade kan jaren later nog steeds klachten geven, die zich uiten in onverklaarbare stress of een burn-out.

**Samenvattend:** Wanneer verlies en rouw geen aandacht krijgen of niet volledig doorleefd worden, kan dit leiden tot langdurige emotionele en fysieke uitputting. Dit benadrukt het belang van professionele ondersteuning bij verlies en rouw, om niet alleen de emotionele last te verlichten, maar ook om de kans op stress gerelateerde klachten en burn-out te verkleinen.





## Verhaal uit de Praktijk

*Praktijkverhalen geven herkenning en inzicht in verschillende rouwervaringen.*

### **Het verhaal van Mark**


Mark verloor zijn moeder op 12-jarige leeftijd. Het verlies kwam onverwacht en zette zijn hele wereld op z'n kop. In het gezin werd weinig over zijn moeder gesproken, en Mark voelde een sterke verantwoordelijkheid om zijn verdriet in te houden. Hij wilde zijn vader niet nog verdrietiger maken en probeerde daarom zijn emoties zoveel mogelijk voor zichzelf te houden. Toen hij kort daarna naar de middelbare school ging, maakte hij nieuwe vrienden en vond hij afleiding in sport en schoolwerk. Deze manier om het verdriet weg te drukken leek goed te werken en werd voor Mark de gebruikelijke manier om met verlies om te gaan.

In de jaren daarna kwam Mark verschillende soorten verlies tegen: een vriendschap die eindigde, het verlies van zijn eerste serieuze relatie, en later de dood van zijn grootvader. Telkens koos hij dezelfde aanpak – wegstoppen en doorgaan. Het voelde veilig om zo met pijn en verdriet om te gaan, en onbewust werd dit zijn standaardmanier om met tegenslagen om te gaan.

Op zijn 38e begon Mark steeds meer tekenen van uitputting te vertonen. Hij voelde zich vaak moe, had weinig energie en ervoer een soort leegte die hij niet kon verklaren. Dingen waar hij vroeger plezier aan beleefde, voelden nu als verplichtingen. Wat hij zich echter niet realiseerde, was dat hij al die jaren als het ware een bal onder water had gehouden: door voortdurend zijn emoties te onderdrukken, kostte het hem steeds meer energie om deze onder controle te houden. Zoals vaak gebeurt, kwam die bal uiteindelijk onvermijdelijk boven water, met een emotionele uitputting en gevoelens van leegte tot gevolg.

Hij bezocht zijn huisarts, die hem vertelde dat hij mogelijk een burn-out had. Aanvankelijk vond Mark dit vreemd; hij was immers altijd goed in het onder controle houden van zijn emoties. Maar tijdens gesprekken met een therapeut ontdekte hij dat zijn burn-out niet alleen voortkwam uit werkstress, maar ook uit het jarenlange onderdrukken van zijn verdriet en pijn.

Voor het eerst in zijn leven stond Mark stil bij het verlies van zijn moeder en de invloed die dit op hem had gehad. Hij besepte dat hij nooit echt had kunnen rouwen en dat dit patroon van onderdrukking hem emotioneel had uitgeput. Mark begon met kleine stappen om het verdriet toe te laten. Hij haalde herinneringen op, schreef brieven aan zijn moeder en gaf zichzelf



toestemming om te voelen wat hij jarenlang had weggedrukt. Langzaam, na jaren van opgekropte emoties, begon hij een last van zijn schouders te voelen verdwijnen. Het erkennen van zijn rouw bleek essentieel om zijn veerkracht terug te vinden.

Door dit proces realiseerde Mark zich hoe onverwerkte rouw uiteindelijk kan doorwerken in chronische stress en burn-out, en dat het toelaten van emoties nodig is om gezond en in balans te blijven.



## Oefening: Balans tussen Draaglast en Draagkracht

### Doel van de oefening:

Deze oefening helpt je inzicht te krijgen in de balans tussen draaglast (de lasten die je emotioneel en praktisch draagt) en draagkracht (de hulpbronnen die je hebt om met deze lasten om te gaan). Door deze balans in kaart te brengen, kun je herkennen waar disbalans ontstaat en concrete stappen zetten om je draagkracht te vergroten of je draaglast te verlichten.

### Stappen:

#### Maak een lijst van je huidige draaglast

Neem een moment om stil te staan bij wat je momenteel als last ervaart. Dit kan gaan om emotionele lasten, zoals verdriet, stress of schuldgevoelens, maar ook om praktische zaken zoals werkdruk, gezinsverantwoordelijkheden, financiële zorgen, of andere verplichtingen. Schrijf alles op wat voor jou aanvoelt als iets dat energie van je vraagt.

#### Voorbeelden:

- Verantwoordelijkheid voor anderen (zoals zorgen voor familie)
- Emotionele pijn of verdriet na een verlies
- Stress door werk of financiële zorgen
- Angst voor afwijzing in sociale situaties

#### Maak een lijst van je huidige draagkracht

Schrijf op welke dingen of mensen jou juist energie geven en je helpen om met stress en verlies om te gaan. Denk hierbij aan activiteiten zoals sporten, hobby's, sociale contacten, of momenten van rust. Noteer ook wie of wat je steun geeft, zoals vrienden, familie, of andere hulpbronnen in je leven.

#### Voorbeelden:

- Tijd doorbrengen met goede vrienden of familieleden
- Ontspanning door te wandelen in de natuur of muziek luisteren
- Ondersteuning van een therapeut of coach
- Tijd voor jezelf nemen om te lezen of mediteren



### **Beoordeel de balans tussen draaglast en draagkracht**

Kijk naar beide lijsten en stel jezelf de volgende vragen:

- Voel ik dat mijn draaglast groter is dan mijn draagkracht?
- Waar ervaar ik de meeste druk of spanning in mijn leven?
- Welke draagkrachten kan ik vaker benutten of uitbreiden om beter om te gaan met mijn lasten?

### **Maak een plan om de balans te herstellen**

Kies één of twee concrete acties om je draaglast te verlichten of je draagkracht te vergroten. Dit kan iets eenvoudigs zijn, zoals een dagelijks rustmoment inplannen, vaker tijd doorbrengen met iemand die je steunt, of 'nee' zeggen tegen verplichtingen die je energie kosten.

#### **Voorbeelden van acties:**

- Plan wekelijks een moment van rust of ontspanning in
- Zoek vaker steun bij een vriend(in) of therapeut wanneer je het moeilijk hebt
- Zeg 'nee' tegen extra taken of verplichtingen die te veel energie vragen

### **Reflecteer regelmatig op je balans**

Plan een vast moment in, bijvoorbeeld wekelijks, om je draaglast en draagkracht opnieuw te beoordelen. Kijk of je acties effect hebben en pas waar nodig aan. Door regelmatig te reflecteren voorkom je dat je draaglast te zwaar wordt zonder dat je het in de gaten hebt.

## Ondersteuning voor En door de Omgeving



*“Een verhaal vertellen over de oorzaak van somberheid is een van de effectiefste dingen die je voor iemand kunt doen. Iemand dat verhaal afnemen heeft een even sterk effect: je voelt je als tijdens een storm op zee op een schip zonder relingen.”*

— Johann Hari, *Verbinding verbroken*, 2018



Of je nu zelf een verlies hebt meegemaakt of iemand in je omgeving wilt steunen: dit hoofdstuk biedt concrete richtlijnen om betekenisvolle hulp te bieden en begrip te krijgen voor wat rouw inhoudt. Rouwen is geen vastomlijnd proces; het raakt het leven van de rouwende diep en kan zich uiten in onverwachte emoties en behoeften. Deze adviezen helpen je om als nabestaande de ruimte te nemen voor je eigen verdriet, terwijl je als dierbare leert hoe je op een respectvolle manier aanwezig kunt zijn. Door samen dit pad te bewandelen en aandacht te hebben voor wat rouw werkelijk betekent, kun je waardevolle steun bieden en ontvangen.

### **Luister zonder oordeel**

Geef ruimte voor het verhaal van de rouwende, zonder advies, onderbrekingen of vergelijkingen. Luisteren is een krachtige manier om hun verhaal en gevoelens volledig te erkennen.

### **Respecteer stilte en emoties, inclusief boosheid en agressie**

Rouwen gaat gepaard met intense en vaak onverwachte emoties. Boosheid en agressie zijn normale reacties waarin de pijn naar buiten barst. Deze kunnen soms verontrustend zijn voor de omgeving, maar door zonder oordeel aanwezig te blijven, help je de rouwende om deze emoties te verwerken. Het is belangrijk om ruimte te geven aan deze gevoelens en niet te proberen ze te

corrigeren of te verzachten. Stilte kan vaak meer steun bieden dan woorden, vooral wanneer iemand huilt of deze emoties uit.

### **Vermijd kwetsende clichés en adviezen**

Goedbedoelde uitspraken zoals “Je moet hem loslaten” of “Het komt wel goed” kunnen juist averechts werken. Vermijd clichés en geef alleen de boodschap dat hun verdriet en emoties er mogen zijn, zonder ze te willen "oplossen."

### **Bied praktische en emotionele hulp**

Rouwen vraagt veel energie. Bied directe en praktische hulp, zoals het doen van boodschappen, het ontvangen van bezoekers of het beantwoorden van telefoontjes. Vermijd vage suggesties zoals “Laat het weten als je me nodig hebt” en geef de rouwende ruimte om aan te geven wat hij of zij zelf wil doen.

### **Ondersteun bij rituelen en herinneringen**

Rituelen en herinneringen helpen om het verlies te integreren. Moedig hen aan om herinneringen te delen en nieuwe rituelen te ontwikkelen, als dat voor hen prettig voelt. Bij een overlijden houden herinneringen de band met de overledene levend.

### **Sta tijdelijke ontkenning en herhaling toe**

Direct na het verlies kan tijdelijke ontkenning de rouwende helpen het verdriet behapbaar te maken. Sta toe dat ze hun verhaal herhalen. Herhaling helpt hen om het verlies stukje bij beetje te verwerken.

### **Adviseer zelfzorg en rust**

Rouw kan fysiek en emotioneel slopend zijn. Aanmoedigen om voldoende rust te nemen, afspraken te laten schieten en emoties toe te laten, helpt de rouwende om zichzelf de ruimte te geven die ze nodig hebben.

## Tijd en Ruimte voor Jouw Verwerking

### Herken je behoeften, ook al zijn ze soms onduidelijk

Het is normaal om niet precies te weten wat je nodig hebt tijdens rouw. Misschien voel je je overweldigd door verdriet en onzekerheid. Openstaan voor ondersteuning kan echter veel betekenen. Zoek iemand die zonder oordeel luistert en ruimte maakt voor jouw emoties, zonder druk om te veranderen hoe je je voelt.

### Laat je emoties toe, hoe intens ook

Rouw kan diepe en soms verontrustende emoties oproepen, zoals boosheid en agressie. Deze gevoelens, hoe intens ook, zijn een normale manier waarop pijn naar buiten komt. Het is oké om boos of verdrietig te zijn, en om die gevoelens te delen met anderen. Gun jezelf de vrijheid om je emoties niet weg te duwen, maar te (h)erkennen als onderdeel van jouw rouwproces.

### Gun jezelf rust en verwenning

Rouw vraagt zowel lichamelijk als geestelijk veel van je. Zelfzorg is geen luxe, maar een noodzaak. Neem voldoende rust en gun jezelf ontspannende momenten. Je hoeft niet alles meteen te kunnen; geef jezelf de ruimte om je rouw in jouw eigen tempo te doorleven. Een dag per keer nemen, soms zelfs een ochtend of middag per keer, kan je helpen om de tijd te nemen die je nodig hebt.





## Oefening: Dagelijkse Emotie-check-in

### Doel van de oefening:

Bewust worden van de emoties die je gedurende de dag ervaart, zonder ze te analyseren.

### Instructies:

Neem aan het einde van elke dag vijf minuten om na te denken over je emoties. Schrijf één of twee zinnen op over wat je voelde en wanneer.

### Voorbeelden:

- "Vanmorgen voelde ik me verdrietig toen ik aan een herinnering dacht."
- "Tegen de avond voelde ik opluchting na een wandeling."

### Reflectie:

Lees aan het eind van de week je zinnen terug en kijk of je patronen ontdekt. Voel je je bijvoorbeeld vaak op bepaalde momenten verdrietig, of ervaar je soms verrassende momenten van rust?

## Visuele Oefening: "De Golf van Rouw"

### Doel van de oefening:

Deze oefening visualiseert rouw als een golf die opkomt, piekt en uiteindelijk weer afneemt. Het helpt om met momenten van intense emoties om te gaan en te beseffen dat deze, net als golven, komen en gaan.

### Instructies:

- Sluit je ogen en stel je voor dat je je emoties als een golf ervaart. Voel de golf opkomen, sterker worden en uiteindelijk weer afnemen.
- Adem diep in en uit terwijl je de golf voelt.

### Herhaling:

Oefen deze visualisatie telkens wanneer emoties zoals boosheid, verdriet of schuld je overvallen.



## Verhaal uit de Praktijk

*Praktijkverhalen geven herkenning en inzicht in verschillende rouwervaringen.*

### **Het verhaal van Hans**

Hans, nu 45 jaar, verloor zijn vader enkele jaren geleden aan een langdurige ziekte. Zijn vader was altijd een stabiel en vertrouwd figuur in zijn leven geweest. Hoewel Hans zich had voorbereid op het afscheid, voelde hij na het overlijden een overweldigende leegte en onzekerheid. Dit verlies ging dieper dan hij had verwacht, en hij merkte dat hij zichzelf vaak nog steeds afvroeg wat zijn vader in bepaalde situaties zou hebben gezegd of gedaan.

In de periode na het overlijden leek Hans zijn verdriet te verdragen, maar in moeilijke tijden voelde hij de afwezigheid van zijn vader als een terugkerend gemis. Hij ervoer dat zijn rouwproces niet alleen ging over het fysieke verlies, maar ook over het verlies van een anker in zijn leven. Na verloop van tijd vond Hans manieren om zijn vader te herinneren en een plek te geven in zijn dagelijks leven. Door in gedachten met zijn vader te 'overleggen' en oude familieverhalen te delen met zijn eigen kinderen, gaf hij betekenis aan de herinneringen. Dit hielp hem om het verlies een plaats te geven en zijn eigen weg te vinden zonder dat de pijn het dagelijks leven overheerste.

## **Wanneer kan professionele hulp zoeken verstandig zijn**

Rouwen is een uniek en vaak intens proces zonder vaste regels of tijdsduur. Toch kunnen bepaalde factoren, zoals het gebrek aan een veilige plek om gevoelens te delen, het proces bemoeilijken. Onderstaande signalen kunnen wijzen op een situatie waarin professionele hulp waardevol kan zijn om vastgelopen emoties los te maken en ruimte te geven aan een gezond rouwproces.

### **Als rouw langdurig het dagelijks functioneren beïnvloedt**

Rouw heeft vaak tijdelijke invloed op energie, slaap en eetlust. Het kan ook normaal zijn dat je soms na jaren ineens nog intens verdriet ervaart, bijvoorbeeld door gebeurtenissen die herinneringen oproepen. Maar als verstoringen je functioneren maandenlang of zelfs langer belemmeren, kan therapie je helpen om manieren te vinden om deze emoties te plaatsen zonder het gevoel te hebben dat je het verlies “achter je moet laten.”

### **Wanneer er geen ruimte is om gevoelens te delen**

Sociale steun en een veilige omgeving om emoties te delen zijn volgens wetenschappelijke inzichten essentieel voor een gezonde rouwverwerking. Mensen die hun verdriet alleen moeten dragen of weinig steun ervaren, lopen een groter risico op vastgelopen rouw. Een therapeut kan je een plek bieden waar je je gevoelens vrij kunt uiten, zonder tijdsdruk of oordeel, wat bijdraagt aan het loslaten van opgebouwde spanning en het voorkomen van stagnatie

### **Bij intense schuld- en schaamtegevoelens die niet afnemen**

Sommige rouwenden ervaren diepe schuld of schaamte, bijvoorbeeld over dingen die ze wel of niet hebben gedaan. Wanneer deze gevoelens blijven en intens verdriet versterken, kan therapie helpen om deze emoties op een gezonde manier te benaderen en beter te begrijpen.

### **Wanneer boosheid of agressie aanhoudend of overheersend zijn**

Boosheid en soms agressie zijn normale reacties waarin pijn naar buiten komt. Deze gevoelens kunnen echter verontrustend zijn voor jezelf en de omgeving als ze aanhouden. Een therapeut kan je helpen om de bron van deze emoties te begrijpen en om te gaan met deze gevoelens zonder dat ze je leven of relaties verstoren

### **Bij gevoelens van zinloosheid of diepe somberheid**

Verdriet kan gevoelens van leegte en hopeloosheid veroorzaken. Als deze gevoelens overgaan in langdurige somberheid of terugtrekking uit sociale contacten, is hulp aanbevolen. Therapie kan helpen om betekenis in het leven te herontdekken en het verlies op een constructieve manier te verwerken

### **Wanneer emoties onderdrukt worden**

Vaak proberen mensen hun verdriet te onderdrukken om te blijven functioneren. Hoewel dit tijdelijk effectief lijkt, kunnen emoties die onderdrukt worden op onverwachte momenten intens terugkomen. Denk ook hier weer aan die bal die je constant onder water probeert te houden: hoe dieper je duwt, hoe meer kracht er nodig is om hem onder te houden, totdat hij plotseling loskomt en met kracht omhoog schiet. Door je verdriet stap voor stap te leren (h)erkennen, voorkom je dat emoties zich op een later moment ineens opdringen.

### **Bij oude verliezen of trauma's die opnieuw worden aangeraakt**

Een nieuw verlies kan oude, onverwerkte verliezen of trauma's aanraken en het rouwproces complexer maken. In zulke gevallen kan therapie ondersteuning bieden om deze lagen van pijn op te helderen en te 'verwerken'.

### **Bij ingewikkelde dynamieken in familie of relaties rondom het verlies**

Verlies kan bestaande spanningen in relaties versterken. Professionele begeleiding kan helpen bij communicatie, zodat alle betrokkenen ruimte krijgen om op hun eigen manier te rouwen.

Nogmaals, rouw is een intens en persoonlijk proces dat voor iedereen anders verloopt. Soms kan het voelen alsof je er alleen doorheen moet, maar je hoeft niet alleen te blijven worstelen met deze gevoelens. Het zoeken naar professionele hulp is geen teken van zwakte, maar juist een moedige stap om het verlies en de bijbehorende emoties op een gezonde manier te verwerken. Een therapeut biedt een veilige ruimte om emoties vrij te laten en helpt je inzicht te krijgen in de complexe lagen van rouw die soms verder gaan dan het zichtbare verdriet.

Het is normaal dat rouw het dagelijks leven beïnvloedt, maar wanneer het je langdurig belemmert, gevoelens van schuld, boosheid of zinloosheid hardnekkig zijn, of als je merkt dat oude trauma's worden opgerakeld, kan begeleiding helpen om vastgelopen emoties los te maken en nieuwe balans te vinden. Het proces van rouw hoeft geen eenzame reis te zijn. Door ruimte en begrip voor jezelf te creëren, geef je niet alleen je verlies een plek, maar kun je ook weer de betekenis in het leven ontdekken, op een manier die bij jou past.



## Slotwoord

Lieve lezer,

Rouw kent geen vaste weg; het kan grillig en soms onvoorspelbaar zijn. Maar weet dat je er niet alleen voor staat. Deze gids biedt je een begin, maar neem de tijd die je nodig hebt om het verlies op jouw manier een plek te geven.

Mocht je onderweg behoefte voelen aan verdere ondersteuning of een luisterend oor, weet dan dat ik vanuit *The Happy Place.nl* ook individuele therapie sessies aanbied, waarin we samen kunnen onderzoeken wat je nodig hebt.

### Aanbevolen bronnen

Om je verder te verdiepen, vind je hier een aantal waardevolle boeken die je hopelijk verder op weg helpen:

- *Rouw bij Kinderen en Jongeren* – Manu Keirse
- *Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener* – Manu Keirse
- *Verdriet dat niet slijt* – Geert Huysmans
- *Vingerafdruk van verdriet* – Manu Keirse

Daarnaast vind je op [www.rouwbehandeling.nl](http://www.rouwbehandeling.nl) informatie als het gaat om rouw bij het verlies van een dierbare. Rouwbehandeling.nl is ook dé plek waar je alle informatie vindt over onderzoek en rouwbehandelingen na een plotseling verlies. Ontwikkeld door [Fonds Slachtofferhulp](#). Op deze site vind je tevens een rouwmeter die je kan invullen om inzicht te krijgen in je rouwklachten en of je belang hebt bij (professionele) hulp.

Mijn wens voor jou is dat je het verlies in je leven een plekje kunt geven en, ondanks dit verlies, weer rust en balans vindt om met vertrouwen het leven aan te gaan!

Met warme groet,

Sylvia 

## Bronvermelding

- British Journal of General Practice. (2016). *Understanding grief and bereavement*. *British Journal of General Practice*. Retrieved from <https://www.bjgp.org/content/66/648/321>
- Cruse Bereavement Support. (n.d.). *Physical effects of grief*. Retrieved from <https://www.cruse.org.uk>
- Fernández-Alcántara, M., Kokou-Kpolou, C. K., Cruz-Quintana, F., & Pérez-Marfil, M. N. (2021). Editorial: New perspectives in bereavement and loss: Complicated and disenfranchised grief along the life cycle. *Frontiers in Psychology*, 12, 691464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691464>
- GoodTherapy. (2019, March 29). *Recognizing grief and its effects on physical health*. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/recognizing-grief-effects-on-physical-health>
- Hari, J. (2018). *Verbinding verbroken: De ware oorzaken van depressie en de onverwachte oplossingen*. Nijgh & Van Ditmar.
- Huysmans, G. (2009). *Verdriet dat niet slijt*. Acco.
- Keirse, M. (2015). *Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Lannoo.
- Keirse, M. (2017). *Rouw bij kinderen en jongeren*. Lannoo.
- Keirse, M. (2019). *Vingerafdruk van verdriet*. Lannoo.
- Peña-Vargas, C., Armaiz-Peña, G., & Castro-Figueroa, E. (2021). A biopsychosocial approach to grief, depression, and the role of emotional regulation. *Behavioral Sciences*, 11(8), 110. <https://doi.org/10.3390/bs11080110>
- Psychology Today. (n.d.). *Understanding grief and its emotional and physical impact*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com>
- Verywell Mind. (2020, November 19). *Signs you're still grieving and how it affects your body*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com>

## Copyright en Gebruiksvoorwaarden

**Copyright © 2024 Sylvia Krikke-Bone, The Happy Place.nl. Alle rechten voorbehouden.**

Deze gids, Inzicht in Verlies en Rouw, is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de gebruiker. Het is niet toegestaan deze gids zonder schriftelijke toestemming van de auteur te reproduceren, distribueren, overdragen, op te slaan in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar te maken in welke vorm dan ook en door welke middelen dan ook, elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames, of enige andere wijze.

### **Gebruiksvoorwaarden**

#### **Persoonlijk gebruik**

Deze gids mag alleen worden gebruikt voor persoonlijke ontwikkeling en mag niet commercieel worden verspreid, gedeeld of gebruikt voor professionele trainingsdoeleinden.

#### **Aansprakelijkheid en disclaimer**

Deze gids biedt algemene informatie en ondersteuning bij verlies en rouw. Hoewel de inhoud zorgvuldig is samengesteld, kan geen garantie worden gegeven over de volledigheid en juistheid ervan. Deze gids vervangt geen professionele hulp; bij specifieke situaties of persoonlijke interpretaties wordt geadviseerd professionele begeleiding te zoeken.

#### **Verboden handelingen**

Kopiëren, delen, uploaden, verkopen, of ander gebruik van deze inhoud zonder schriftelijke toestemming is verboden en kan juridische stappen tot gevolg hebben.

#### **Toestemming en vragen**

Voor vragen over gebruik buiten deze voorwaarden kunt u schriftelijke toestemming aanvragen via [sylvia@krikkeboone.nl](mailto:sylvia@krikkeboone.nl).



## Extra praktijkverhalen

### Het verhaal van Iris

Iris groeide op in een gezin waarin emotionele steun nauwelijks aanwezig was. Haar ouders hadden veel van hun eigen zorgen, waardoor ze weinig ruimte hadden voor de behoeften van hun kinderen. Als oudste van drie werd van Iris al op jonge leeftijd verwacht dat ze het huishouden op zich nam en voor haar jongere broertjes zorgde. Ze voelde zich vaak meer een ouder dan een kind en kon niet terugvallen op haar ouders voor steun of begrip. In plaats daarvan kwamen haar ouders juist regelmatig bij haar met hun eigen zorgen, alsof zij degene was die hun lasten moest dragen.

Deze rol van “de verantwoordelijke” bleef Iris ook als volwassene achtervolgen. In vriendschappen en relaties voelde ze zich snel overweldigd wanneer anderen iets van haar vroegen, en ze kreeg vaak het gevoel dat iedereen op haar rekende. De diepe irritatie die ze soms voelde als vrienden of collega’s haar om hulp vroegen, begreep ze lange tijd niet. Ze nam automatisch verantwoordelijkheden op zich, maar werd snel gespannen en gefrustreerd, alsof ze nooit ruimte had om zelf even te mogen leunen. Voor haar gevoel moest ze sterk zijn; alles zelf oplossen, net zoals vroeger.

Uiteindelijk realiseerde Iris zich dat haar constante behoefte om voor anderen te zorgen en haar moeite om steun te accepteren, terug te voeren waren naar haar jeugd. In therapie ontdekte ze dat ze een groot verantwoordelijkheidsgevoel had ontwikkeld, maar niet op een manier die haar vrijheid gaf; het voelde meer als een last. Ze leerde langzaam dat het oké is om grenzen te stellen en niet altijd de sterkste te hoeven zijn voor anderen.

#### **Soorten verlieservaringen van Iris:**

1. **Verlies van een zorgeloze jeugd:** Iris nam al op jonge leeftijd een ouderrol op zich, waardoor ze het onbezorgde van kind zijn heeft gemist.
2. **Verlies van een ondersteunend netwerk:** Ze kon nooit terugvallen op haar ouders voor emotionele steun, wat het gevoel versterkte dat ze alles alleen moest doen.

3. **Verlies van autonomie over haar eigen leven:** De verantwoordelijkheid voor haar familie maakte het moeilijk om aan haar eigen behoeftes toe te komen, zelfs in haar volwassen leven.
4. **Verlies van het recht om kwetsbaar te zijn:** Omdat ze al jong de rol van “de sterke” op zich nam, kreeg ze niet de ruimte om zelf even zwak of kwetsbaar te mogen zijn.

#### **Disfunctioneel gedrag/gevoel/gedachten die voortkomen uit deze verlieservaringen:**

1. **Overmatige verantwoordelijkheid nemen:** Iris voelt zich constant verplicht om voor anderen te zorgen, zelfs wanneer ze daar geen ruimte voor heeft.
2. **Grenzen stellen is moeilijk:** Omdat ze gewend is om anderen te helpen, vindt ze het lastig om nee te zeggen en voelt zich schuldig wanneer ze zichzelf prioriteit geeft.
3. **Frustratie en irritatie:** Omdat ze onbewust het gevoel heeft dat anderen altijd iets van haar willen, reageert ze snel geïrriteerd wanneer mensen een beroep op haar doen.
4. **Moeite om steun te accepteren:** Ze worstelt om hulp te vragen of zich kwetsbaar op te stellen, zelfs wanneer ze het nodig heeft, uit angst om een last te zijn.

#### **Waarom het belangrijk is om hiermee aan de slag te gaan**

Door deze patronen te doorbreken, kan Iris leren dat haar eigen behoeften ook ruimte mogen krijgen en dat zij niet altijd de sterke, zelfopofferende persoon hoeft te zijn. Dit zal haar helpen om gezonde relaties op te bouwen waarin geven en ontvangen in balans zijn, en waarin ze het gevoel heeft dat ze zelf ook mag leunen. Zo kan ze haar verantwoordelijkheidsgevoel behouden, maar op een manier die haar eigen welzijn en veerkracht versterkt.



## Het verhaal van Noor

Toen Noor 15 jaar oud was, gingen haar ouders uit elkaar. Ze voelde zich verantwoordelijk voor het geluk van haar moeder, die na de scheiding vaak verdrietig en gespannen was. Noor nam een zorgende rol op zich, probeerde haar moeder op te vrolijken en durfde haar eigen emoties nauwelijks te uiten uit angst om haar nog verdrietiger te maken. Hierdoor verloor Noor haar eigen onbezorgdheid en de vrijheid die ze als jongere normaal zou ervaren.

Later beseft Noor dat ze haar eigen wensen en emoties had onderdrukt, wat haar gedrag naar anderen sterk beïnvloedde. Ze begon zichzelf aan te passen aan de verwachtingen van anderen en werd een echte 'pleaser' – altijd bezorgd over de gevoelens van anderen, maar zich zelf nooit echt op haar gemak voelend. Het besef dat haar pleaser-gedrag voortkwam uit het verlies van onbezorgdheid en het idee dat ze verantwoordelijk was voor andermans geluk, gaf haar inzicht. Noor leerde om weer ruimte te maken voor haar eigen gevoelens en zich meer vrij te voelen in haar eigen keuzes.

### **Soorten verlieservaringen van Noor:**

1. **Verlies van onbezorgdheid en jeugdige vrijheid:** Door de zorgende rol die Noor op zich nam na de scheiding, verloor ze een deel van haar onbezorgde kindertijd.
2. **Verlies van eigen identiteit en autonomie:** Noor paste zich aan anderen aan en voelde zich verantwoordelijk voor het geluk van haar moeder, waardoor ze haar eigen gevoelens onderdrukte.
3. **Verlies van emotionele veiligheid:** De scheiding creëerde onzekerheid en een gevoel van emotionele instabiliteit, waardoor Noor het gevoel had dat ze moest zorgen voor haar moeder.
4. **Verlies van vrijheid om eigen emoties te uiten:** Uit angst haar moeder nog verdrietiger te maken, durfde Noor haar eigen gevoelens niet volledig te uiten.
5. **Verlies van rol en balans in het gezin:** Noor verloor haar rol als kind en nam een meer zorgende rol op zich, wat haar eigen behoeften op de achtergrond plaatste.

### **Disfunctioneel gedrag/gevoel/gedachten die voortkomen uit de verlieservaringen:**

1. **Onderdrukking van eigen emoties:** Noor is gewend om haar emoties te verbergen en zich aan te passen aan de behoeften van anderen, waardoor ze zelf vaak stress en uitputting ervaart.
2. **Extreme verantwoordelijkheidsgevoelens:** Ze voelt zich overmatig verantwoordelijk voor het geluk en welzijn van anderen, wat vaak leidt tot overbelasting en moeite met het stellen van grenzen.
3. **Onzekerheid in sociale situaties:** Door de constante behoefte om anderen te pleasen, verliest Noor haar eigen stem en twijfelt ze aan haar waarde, wat haar onzeker maakt in sociale interacties.

### **Waarom het belangrijk is om hiermee aan de slag te gaan**

Door het verantwoordelijkheidsgevoel los te laten en meer ruimte voor haar eigen emoties en behoeften te maken, kan Noor haar eigen identiteit terugvinden en meer balans creëren in haar leven. Ze leert dat haar eigen geluk en welzijn net zo belangrijk zijn als dat van anderen, waardoor ze beter in staat is om gezonde relaties op te bouwen. Deze verandering zorgt voor minder stress en maakt haar sociaal zelfverzekerder, wat haar emotionele gezondheid op lange termijn ten goede komt.



## Het verhaal van Lisa

Lisa, 27 jaar, heeft jarenlang te maken gehad met pesten op de basisschool en de middelbare school. Als kind werd ze vaak uitgesloten en vernederd door haar klasgenoten, wat haar diep onzeker maakte. Ze kreeg het gevoel dat ze niets goed kon doen en begon voortdurend anderen te pleasen, uit angst voor afwijzing. Het vertrouwen in anderen raakte ernstig beschadigd; ze vond het moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen en voelde zich vaak een buitenstaander, zelfs onder mensen die haar aardig vonden.

In therapie ontdekte Lisa dat het pesten een onzichtbare rouw veroorzaakte: het verlies van vertrouwen in anderen en in zichzelf. Dit verlies had haar zelfbeeld sterk beïnvloed en zorgde ervoor dat ze zich onbewust aanpaste aan wat anderen van haar verwachtten. Door deze (h)erkenning en het werken aan haar eigen grenzen, leerde Lisa stap voor stap om niet meer voortdurend bevestiging te zoeken, maar haar eigen waarde te voelen en haar vertrouwen in mensen voorzichtig te herstellen.

### **Soorten verlieservaringen van Lisa:**

1. **Verlies van vertrouwen in anderen:** Door het pesten heeft Lisa een diep wantrouwen ontwikkeld, wat het moeilijk maakt om zich kwetsbaar op te stellen.
2. **Verlies van eigenwaarde en zelfvertrouwen:** Het gevoel dat ze niets goed kon doen, ondermijnde haar zelfbeeld. Het constante pleasegedrag kwam voort uit de angst om afgewezen te worden.
3. **Verlies van onbezorgdheid:** In plaats van te kunnen genieten van haar kindertijd, maakte Lisa zich voortdurend zorgen over hoe anderen haar zagen en of ze wel 'goed genoeg' was.
4. **Verlies van eigen identiteit:** Het pleasegedrag zorgde ervoor dat Lisa zichzelf kwijtraakte en haar gedrag aanpaste aan wat anderen van haar verwachtten.

### **Disfunctioneel gedrag/gevoel/gedachten die voortkomen uit de verlieservaringen:**

1. **Constant pleasegedrag:** Lisa probeert voortdurend anderen tevreden te stellen en past haar gedrag aan om afwijzing te vermijden. Ze stelt de behoeften van anderen boven die van zichzelf, uit angst om opnieuw buitengesloten te worden.
2. **Gebrek aan zelfvertrouwen:** Ze zoekt constant bevestiging bij anderen en heeft moeite om beslissingen te nemen zonder goedkeuring van buitenaf.
3. **Vermijden van kwetsbaarheid:** Lisa houdt mensen op een afstand en durft haar gevoelens en zorgen niet te delen, uit angst dat anderen haar zullen afwijzen of veroordelen.

### **Waarom het belangrijk is om hiermee aan de slag te gaan**

Pleasen en een gebrek aan zelfvertrouwen kunnen ervoor zorgen dat Lisa haar eigen identiteit en behoeften onderdrukt. Dit gedrag leidt vaak tot gevoelens van uitputting en het idee dat ze zichzelf kwijtraakt. Door aan deze patronen te werken, kan Lisa leren haar eigen waarde te voelen, grenzen te stellen, en op een gezonde manier relaties aan te gaan. Het erkennen van haar pijn en het ontwikkelen van zelfvertrouwen stelt haar in staat om los te komen van de negatieve invloeden uit het verleden en haar eigen keuzes te maken.



## **Het verhaal van David**

David was twaalf toen zijn ouders uit elkaar gingen. De scheiding voelde als een breuk in zijn veilige thuis. Kort daarna kreeg zijn moeder een nieuwe relatie, waardoor David plotseling te maken kreeg met een nieuwe gezinssituatie. De relatie met zijn moeder veranderde ingrijpend; hij voelde dat hij haar moest 'delen' en ervoer een gevoel van ontheemding. Het huis, dat ooit zijn veilige plek was, voelde niet meer als zijn eigen vertrouwde ruimte.

Als volwassene merkte David dat deze ervaring een diepe indruk op hem had achtergelaten. Hij voelde zich vaak terughoudend in relaties, bang om mensen te verliezen of teleurgesteld te worden. Tijdens zijn rouwproces kwam hij tot het besef dat hij niet alleen rouwde om de scheiding van zijn ouders, maar ook om het verlies van zijn veilige thuis en de relatie met zijn moeder zoals hij die ooit kende. Door deze emoties toe te laten, begon hij met het opbouwen van een nieuwe, open relatie met zijn familie en vond hij meer innerlijke rust.

### **Soorten verlieservaringen van David:**

1. **Verlies van een veilige thuisbasis:** David's thuis voelde niet meer als een veilige plek door de scheiding en de komst van een nieuwe partner van zijn moeder.
2. **Verlies van de relatie met zijn moeder zoals hij die kende:** Hij kreeg het gevoel dat hij haar 'moest delen' en voelde een afstand die er eerder niet was.
3. **Verlies van stabiliteit en zekerheid:** De gezinssituatie, die hij ooit als stabiel en veilig beschouwde, was veranderd in iets onzekers en onbekends.
4. **Verlies van kinderlijke onbezorgdheid:** Door de scheiding werd David sneller volwassen en voelde hij zich gedwongen om zich aan te passen aan de nieuwe situatie.
5. **Verlies van autonomie in zijn thuissituatie:** Met een nieuwe gezinsdynamiek voelde hij minder zeggenschap en controle in zijn eigen huis.

### **Disfunctioneel gedrag/gevoel/gedachten die voortkomen uit de verlieservaringen:**

1. **Terughoudendheid in relaties:** David vindt het moeilijk om zich volledig in relaties te investeren, omdat hij bang is opnieuw mensen te verliezen of gekwetst te worden.

2. **Angst voor veranderingen:** Hij heeft moeite met veranderingen, omdat ze hem herinneren aan de onzekerheid die hij als kind voelde na de scheiding. Dit zorgt ervoor dat hij zich in nieuwe situaties vaak onveilig en gespannen voelt.
3. **Controlebehoefte:** David probeert controle te houden over zijn omgeving en relaties om onverwachte verliezen of veranderingen te voorkomen, wat kan leiden tot gespannen relaties en een gevoel van voortdurende onrust.

### **Waarom het belangrijk is om hiermee aan de slag te gaan**

Deze patronen zorgen ervoor dat David zichzelf afsluit en zich minder vrij voelt om nieuwe connecties en ervaringen aan te gaan. Door te werken aan zijn angst voor verlies en controlebehoefte, kan David leren dat hij relaties kan aangaan zonder voortdurend bang te zijn voor verlies. Hij zal meer vertrouwen krijgen in zijn eigen veerkracht, wat hem helpt om zich open en veilig te voelen in relaties, en meer flexibiliteit en rust ervaart bij veranderingen in zijn leven.



## Verhaal van Mark

Mark verloor zijn broer door zelfdoding. Naast het intense verdriet kampte hij met schuldgevoelens, onbeantwoorde vragen en schaamte over het feit dat hij niet had gezien dat zijn broer zo worstelde. Hij vond het moeilijk om hierover te praten met zijn omgeving, uit angst voor onbegrip. Mark probeerde zijn normale leven weer op te pakken, maar merkte dat hij zich steeds meer afzonderde. Omdat zijn familie ook in rouw verkeerde, vond hij het lastig om over zijn broer te praten, uit angst dat hij de anderen nog meer pijn zou doen. Dit leidde ertoe dat Mark zich terugtrok en moeite had om zijn emoties te uiten, wat zijn rouwproces verder bemoeilijkte.

### **Soorten verlieservaringen van Mark:**

1. **Verlies van een dierbare (broer door zelfdoding)** Het verlies van zijn broer door zelfdoding bracht een zware emotionele last met zich mee. Mark worstelde met het begrijpen van het waarom, wat leidde tot een dieper gevoel van verdriet en verwarring.
2. **Verlies van een vertrouwde gezinsdynamiek** Met het verlies van zijn broer verdween ook een deel van de gezinsdynamiek zoals hij die kende. Dit verlies van stabiliteit en vertrouwdheid zorgde voor een gevoel van disbalans binnen de familie.
3. **Verlies van het gevoel van verbondenheid** Mark voelde niet alleen dat hij zijn broer verloor, maar ook de hechte band die hij met hem had. Deze breuk in verbondenheid liet een leegte achter die moeilijk te vullen was.
4. **Verlies van controle over het leven** Het onverwachte en ingrijpende karakter van de zelfdoding liet Mark achter met het gevoel dat hij de controle over zijn eigen leven en dat van zijn familie had verloren. Dit versterkte zijn behoefte om de situatie te willen begrijpen en herstellen.
5. **Schaamte over het niet hebben zien aankomen van de zelfdoding** Mark voelde een diep schaamtegevoel omdat hij de signalen van zijn broer niet had opgemerkt. Hij was bang dat hij gefaald had als broer en bleef zichzelf kwalijk nemen dat hij niets had gedaan om het te voorkomen.

### **Dysfunctioneel gedrag/gevoel/gedachten die voortkomen uit deze verlieservaringen:**

1. **Emotionele isolatie en terughoudendheid in relaties** Mark sloot zich af van mensen en vond het moeilijk om zich emotioneel open te stellen, uit angst voor verdere pijn of afwijzing.
2. **Schuldgevoelens en zelfverwijt** Mark worstelde voortdurend met het gevoel dat hij iets had kunnen doen om zijn broer te redden, wat leidde tot een verlamme schuld en een constante zoektocht naar antwoorden.
3. **Schaamte en vermijding van gesprekken over zijn gevoelens** Hij schaamde zich voor het feit dat hij de signalen niet had gezien en vermeed gesprekken over zijn emoties uit angst voor onbegrip, wat ervoor zorgde dat hij vastliep in zijn eigen verdriet en het moeilijk vond om hulp te vragen.

### **Waarom is het belangrijk om hiermee aan de slag te gaan?**

De emotionele isolatie, schuldgevoelens en schaamte van Mark kunnen op de lange termijn leiden tot ernstige psychische klachten, zoals depressie en eenzaamheid. Het is essentieel dat Mark leert om zijn gevoelens te uiten en ondersteuning te accepteren, zodat hij de schaamte en zelfverwijten los kan laten en zijn verlies op een gezonde manier kan verwerken.