

Eerste hulp bij verdriet



Alles wat je nodig hebt om te
dealen met je verdriet

Het toelaten van je gevoelens van rouw en verlies is heel hard nodig.
We krijgen er tenslotte allemaal mee te maken.

Misschien is er iemand ziek of dood, of ben je zelf ziek. Misschien zijn je ouders gescheiden of zijn ze er simpelweg niet voor je. Misschien ben je in de war over je geaardheid, pandemieën in de wereld, de klimaatcrisis, geld, de toekomst...

Misschien is je mentale gezondheid niet optimaal en maak je je zorgen over school, je baantje, pestkoppen, onafhankelijk worden, consent of zelfbeschadiging. Of je voelt je alleen, of onbegrepen. Misschien voelt het alsof je leven op pauze staat, of je voelt je gewoon niet goed.

Wat het ook is waardoor je 's nachts wakker ligt, het is echt oké om je zo te voelen. Het gaat erom wat we dóén met dit verdrietige gevoel.

*'Je kunt de golven niet stoppen,
maar je kunt wel leren om te surfen.'*

- Jon Kabat-Zinn

A simple, elegant handwritten flourish or signature.



Toen ik dit boek schreef, waren we nog niet zo bekend met pandemieën, lockdowns en avondklokken. De scholen bleven alleen dicht tijdens de zomervakantie.

Vandaag de dag zijn we hier veel bekender mee. We zijn online meer verbonden dan ooit, en toch is er een enorme toename in het aantal mensen dat gevoelens van rouw, verlies, eenzaamheid en isolatie ervaren. We leven in een nieuwe en andere tijd, waarin het leven niet altijd uitpakt zoals we hopen.

En dat kan heel uitdagend zijn.

En ja, dit boek bevat pittige thema's, maar het is ook vooral een heel praktisch en opbeurend boek, in plaats van verdrietig of eng! Het zit vol ideeën, anekdotes, echte verhalen, quotes en oefeningen. Manieren om te overleven. Manieren om om te gaan met verdriet, boosheid, schuldgevoel, hulpeloosheid over verlies, of juist met momenten dat je even helemaal niets voelt.

Er zijn veel verschillende manieren om hiermee om te gaan en sommige kun je meteen al inzetten.

Andere kun je samenvoegen en inzetten wanneer het bij je past. Alle manieren zijn makkelijk toe te passen. Sommige zullen wel voor je werken en sommige niet.

Dit boek is een soort gereedschapskist. Het is handig om 't van voor tot achter te lezen, maar je kunt er ook uit halen wat je op dat moment nodig hebt. Zie het als een handige doos vol met gereedschap die je altijd bij je hebt en kunt openen wanneer je het nodig hebt.

We hopen dat dit boek je hoop, kracht, inspiratie en moed geeft en je misschien zelfs wel laat glimlachen, wanneer je het het hardste nodig hebt.

Elizabeth Vercoe (schrijver)
en Kerry Abramowski (consultant)





Wat is rouw?

'Rouw laat zien dat je van iets hield
wat groter was dan jijzelf.'

– Joan Chittister

Zo staat het in het woordenboek:

Rouw

de; m; zelfst.naamw. (m.)

droefheid na het overlijden van een dierbare of na
een ingrijpend verlies; intens verdriet

Voor mij is rouw heel veel verschillende dingen.

Het is rommelig.

Het is krachtig.

Het is dat holle gevoel in je maag waar je mee naar bed gaat
en waar je mee opstaat.

Het is de lucht die uit je longen wordt geperst.

Het zijn de tranen die over je wangen stromen terwijl je de
afwas doet of over straat loopt.

Het is het niet kunnen vinden van de woorden voor wat
je wilt zeggen.

Het is wensen dat je ergens anders was.

Het is je vastklampen aan herinneringen.

Het is confronterend.



Het is staren in je yoghurt.
Het is verrassend.
Het zijn onvoorspelbare stemmingswisselingen.
Het zijn lange wandelingen zonder doel.
Het is strak staan van de spanning.
Het is de hele dag moe zijn.
Het zijn eindeloze koppen thee en visite.
Het is je onrustig en kwetsbaar voelen.
Het is ergens niet mee kunnen stoppen. Of ergens juist niet aan kunnen beginnen.
Het is vergeten wat je vijf minuten geleden hebt gedaan.
Het is een lachbui op een totaal ongepast moment.
Het is een obsessie met schoonmaken, taarten bakken of iets heel anders.
Het is overweldigend.
Het is allesverslindend.
Het is je schuldig voelen als je het even vergeet, al is het maar voor een seconde.
Het is een vloedgolf die over je heen komt.
Het is meedogenloos.
Het is alles.

Uiteindelijk ervaart ieder van ons rouw op zijn eigen, persoonlijke manier. De manier waarop we al die gevoelens samenweven tot ons eigen verhaal is uniek, net als onze vingerafdrukken. En onze lach. De rouw die ik beschrijf is misschien niet jouw rouw, en dat is precies de bedoeling.

Eén ding weet ik wel zeker: rouw is een deur waar je doorheen móét gaan.

Voor Kerry
- E.V.

ISBN 978 90 00 40388 2

ISBN 978 90 00 40389 9 (e-book)

NUR 240

© 2026 Van Goor

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

Oorspronkelijke titel: *This is Not a Sad Book (But It's Okay to Feel Sad)*

Oorspronkelijke uitgave © 2004, 2024 Affirm Press, a Simon & Schuster

(Australia) Pty Limited Company Bunurong/Boon Wurrung Country,
28 Thistlethwaite Street, South Melbourne VIC 3205. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from the publisher.

de-leukste-kinderboeken.com

Tekst: © 2025 Elizabeth Vercoe

Illustraties: © 2025 Grace Fraraccio

Vertaling: Kimberley van Tol

Omslagontwerp: Grace Fraraccio en Saskia Janssen

Zetwerk binnenwerk: Mat-Zet bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.