



Groot  
verlies,  
klein  
verlies

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo | Anthos *uitgevers* via  
[amboanthos.nl/nieuwsbrief](https://amboanthos.nl/nieuwsbrief).





Het citaat op pagina 312 komt uit: Haruki Murakami, *Kafka op het strand*.  
Amsterdam: Atlas Contact (32ste druk, 2021)  
Vertaling: Jacques Westerhoven

ISBN 978 90 263 6157 9

© 2022 Eleanor Haley en Litsa Williams  
All rights reserved. First published in English by Quirk Books,  
Philadelphia, Pennsylvania. The rights to this book  
have been negotiated by Sea of Stories Literary Agency,  
[www.seaofstories.com](http://www.seaofstories.com), [sidonie@seaofstories.com](mailto:sidonie@seaofstories.com)  
© 2023 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos uitgevers,  
Amsterdam en Marieke van Muijden  
Oorspronkelijke titel *What's Your Grief?*  
*Lists to Help You Through Any Loss*  
Oorspronkelijke uitgever Quirk Books  
Omslagontwerp Margo Togni, gebaseerd  
op een ontwerp van Andie Reid

Verspreiding voor België:  
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

# Inhoud

---

INTRODUCTIE Welkom bij het boek waarvan het jammer is dat je het nodig hebt 7

## DEEL 1

### Verdriet: de basisbeginselen

*Universele waarheden en algemene basisbeginselen  
om verdriet en verlies beter te begrijpen*

15

## DEEL 2

### Het brede spectrum van verdriet

*Het brede continuüm van gedachten, gevoelens en ervaringen rond verdriet*

67

## DEEL 3

### Omgaan met verdriet

*Realistische en constructieve handvatten voor het leven na verlies*

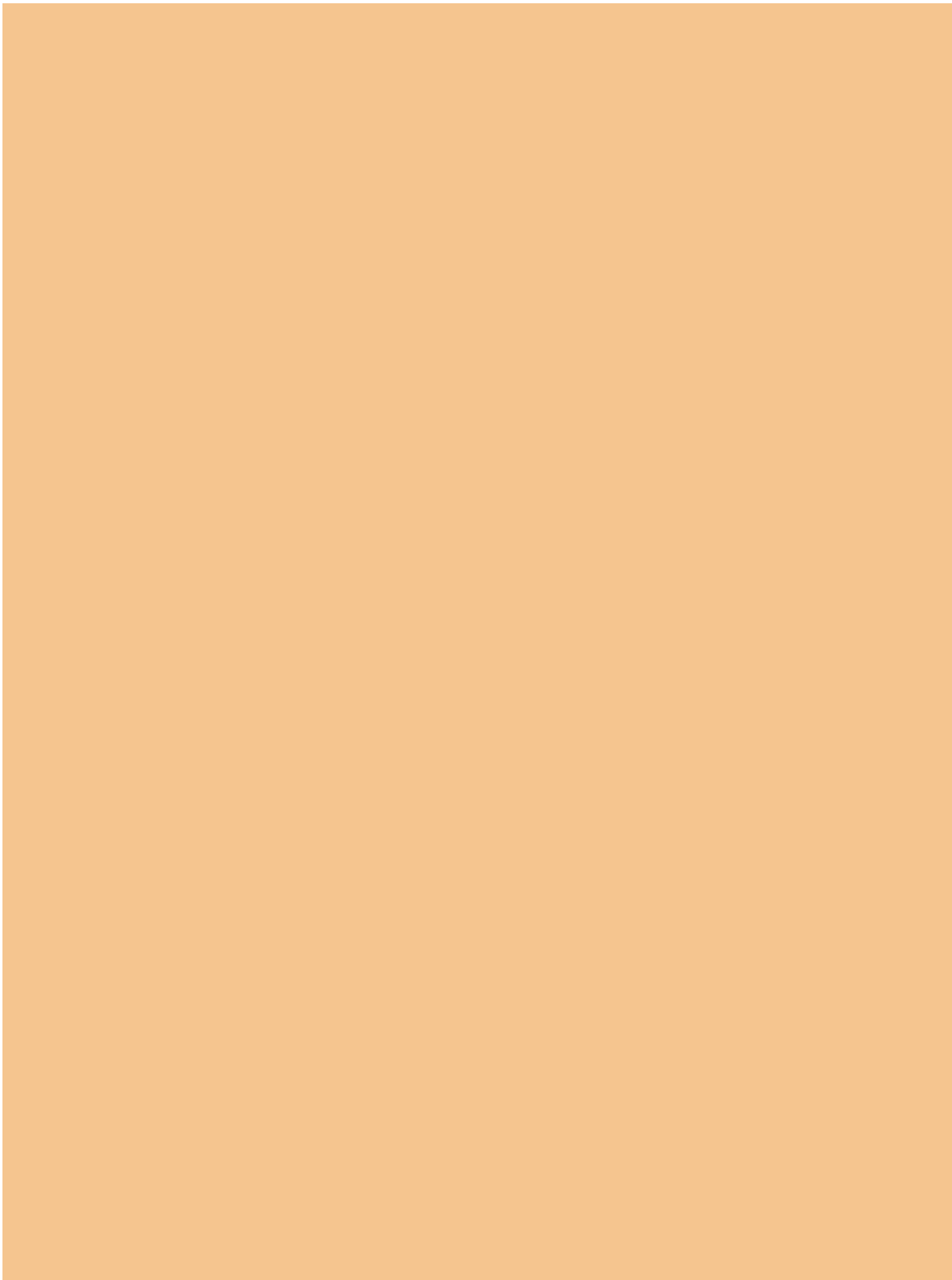
177

Dankwoord 323

Literatuurlijst 324

De lijst van lijstjes 329

Register 332



## INTRODUCTIE

# Welkom bij het boek waarvan het jammer is dat je het nodig hebt

Lieve lezer,

Het is niet makkelijk om een boek als dit te beginnen. Aan de ene kant willen we het liefste dat je het niet nodig hebt. Aan de andere kant zijn we oprecht blij dat je dit leest.

We zijn als deeltijdseptici erg voorzichtig bij het openslaan van boeken (en dan met name zelfhulpboeken). Al gaan we er niet zomaar van uit dat je net zo aarzelt, toch willen we je aan de hand van de antwoorden op een paar belangrijke vragen wat achtergrondinformatie bij dit boek geven.

## Waarom hebben we dit boek geschreven?

Als psychotherapeuten werkzaam op het gebied van rouw en verlies – en als mensen die zelf met rouw te kampen hebben gehad – vonden we het altijd onze taak om mensen te helpen inzien welke keur aan emoties en ervaringen ‘normaal’ zijn na verlies. Dat is de reden dat we eind 2012 de online rouwcommunity *What’s Your Grief* hebben opgericht. Sindsdien hebben we honderden artikelen over verdriet en verlies geschreven die jaarlijks door miljoenen rouwende mensen en rouwtherapeuten worden gelezen.

In 2020 begonnen we met het schrijven van dit boek. (Als je niet meer weet wat er in 2020 gebeurde, dan gaat dit gedrukte boek veel langer mee dan we ooit hadden gedacht.) Het was een jaar met grote veranderingen: afzeggingen, quarantaine, werken op afstand, verlies, eenzaamheid, ziekte en dood. Het was het jaar waarin iedereen oog had voor de verschillende vormen die verdriet kan aannemen, want iedereen had wel in zekere mate met verlies te kampen. Toch twijfelden veel mensen ook aan hun gevoelens en vroegen ze zich af: ‘Is het egoïstisch verdriet te hebben over iets wat zo klein lijkt nu mensen ziek zijn en doodgaan?’ Het simpele antwoord is wat ons betreft nee, en wel hierom:

Verlies lijkt de ene keer kleiner dan de andere keer,  
maar jouw verlies, hoe groot of klein ook,  
mag er zijn en is het waard erkend te worden.

Je hoeft niet aan eisen te voldoen  
om verdriet te mogen voelen.

Het verdriet van de een  
doet niets af aan dat van de ander.



Alleen jij weet met hoeveel pijn en strijd je te maken hebt gehad, ongeacht het soort verlies. Jouw verdriet is een eigen en subjectieve ervaring die door veel factoren wordt beïnvloed. Enkele voorbeelden zijn:

Verdriet weerspiegelt jou en jouw relatie met wie of wat je hebt verloren.

Vaak zet verlies een keten van verder verlies in werking. Je rouwt dus om een web aan met elkaar verbonden verliezen.

Allemaal ervaren we moeilijke situaties, stress en emoties anders. Er bestaat geen enig juiste manier om te rouwen, er is geen standaard tijds-pad en er zijn heel (heel, heel) veel manieren om met verlies om te gaan.

Door mythes en misvattingen over verdriet gaan mensen er vaak van uit dat er een formule bestaat. Ze denken dan dat er hoeveelheid Y aan pijn voortkomt uit verdriet type X. Of ze geloven dat ze gewoon de stadia van rouw kunnen doorlopen en dan aan de andere kant uitkomen. Maar verdriet is niet voorspelbaar of uniform; integendeel, het wisselt sterk van persoon tot persoon.

Juist omdat het zo persoonlijk is, is verdriet moeilijk te begrijpen en vaak raken mensen verward als hun ervaringen anders zijn dan hun verwachtingen. De vraag 'Is dit normaal of ben ik gek?' is niet ongewoon. Het antwoord luidt vaak: 'Ja, dit is normaal.' Zoals Holocaustoverlevende en psychiater Viktor Frankl zo wijs opmerkte in zijn boek *De zoektocht*

*van de mens naar betekenis* uit 1946: 'Een abnormale reactie op een abnormale situatie is normaal.'

We kunnen niemand behoeden voor de puinhoop die verdriet met zich meebrengt, maar hopelijk kun je er door dit boek wel makkelijker mee omgaan.

In veel opzichten is makkelijker omgaan met verdriet (in plaats van het te boven komen) ook het doel. Voor wie de voorkeur geeft aan een ander doel, andere mogelijkheden zijn: tolereren, integreren, ermee leven, het begrijpen, misschien zelfs erdoor groeien als je de lat hoog legt. We zijn ons ervan bewust dat je bij deze doelen een mate van afsluiten mist die je bij verdriet te boven komen wel hebt, maar de waarheid is dat het proces doorloopt en dat de meeste mensen er niet gewoon 'overheen komen'. Dat kan een beangstigend idee zijn, maar het komt goed, echt.

Met het ontwikkelen van je relatie met verdriet zal je waarschijnlijk ook hoop en heling vinden door de manier te veranderen waarop je reageert op, omgaat met en je een beeld vormt van verdriet. Daar hopen we je met dit boek mee te kunnen helpen.

## Waarom lijstjes?

Net hebben we vastgesteld dat verdriet een ingewikkelde menselijke ervaring is. Je kunt je nu dus afvragen waar we het lef vandaan halen om zoiets ingewikkelds met zoiets simpels als lijstjes te lijf te gaan. Volkomen begrijpelijk.

Verdriet op zich is al intens en overweldigend genoeg. We vonden altijd al dat mensen die verdriet hebben zich niet ook nog eens door wollige, ontoegankelijke rouwhulp hoeven te worstelen. Feit is dat het het meest logisch is om zoiets genuanceerds als verdriet stap voor stap aan te pakken, of die stap nu gaat over het begrijpen van een nieuw concept, op een aspect van je verlies reflecteren of een nieuwe manier aanleren om ermee om te gaan. Onze lijstjes hebben dus als doel de belangrijkste informatie te distilleren en die dusdanig met jou te delen dat die gemakkelijk te begrijpen en toe te passen is.

Wat je ook moet begrijpen is dat we, als we lijstjes zeggen, alle soorten lijstjes bedoelen: to-dolijstjes, not-to-dolijstjes, informatielijstjes, bucketlists, door ons ingevulde lijstjes en lijstjes die jij invult. We zullen nooit zeggen dat je verdriet in een categorie ondergebracht kan worden of met een paar bulletpoints is opgelost, beloofd. We snappen dat jouw ervaring uniek is en dat je het meeste hebt aan de antwoorden die je zelf vindt.

Uiteindelijk hopen we dat je dit boek als beginpunt ziet voor het onderzoeken en begrijpen van je eigen ervaringen verbonden met verlies en dat je die manieren ontdekt om ermee om te gaan die het beste bij jou passen.

## Hoe gebruik je dit boek?

Toen we begonnen met het schrijven van dit boek was de verleiding groot het aan te pakken als een verhaal, met een begin, midden en einde. Tenslotte maakt verdriet een boogbeweging en het is toch wel zo geruststellend om een verwarrende ervaring met een bekende structuur te ordenen? Geruststellend, dat wel. Maar juist? Niet helemaal.

Feit is dat verhalen over verdriet zelden een eind kennen en elk verhaal is al even anders als de boeken in je kast. We kunnen niet zeggen: 'Eerst voel je dit en dan voel je dat', want er zijn miljoenen verschillende manieren waarop je kunt denken, voelen en handelen als reactie op verlies. Ook kunnen we niet zeggen: 'Eerst voel je de pijn en dan volgt het helen', want in werkelijkheid moet je de storm zien te overleven terwijl die nog steeds woedt.

Uiteindelijk hebben we voor drie eenvoudige delen gekozen:

→ In deel 1, 'Verdriet: de basisbeginselen', geven we je fundamentele informatie.

→ In deel 2, 'Het brede spectrum van verdriet', wordt een keur aan ervaringen met verdriet behandeld.

→ In deel 3, 'Omgaan met verdriet', staan concepten en ideeën over de omgang met verdriet centraal.

Er ligt een algemeen principe aan deze volgorde ten grondslag. Wil je de delen echter naast elkaar zetten, dan zal jouw ervaring met verdriet er waarschijnlijk uitzien als een pingpongbal die van de ene naar de andere kant schiet.

Hopelijk lees je dit boek van begin tot eind. Deze lijstjes lijken misschien los van elkaar te staan, maar vaak zijn ze meer met elkaar verbonden dan je op het eerste gezicht zou denken. Misschien zijn sommige lijstjes op dit moment niet relevant voor jou, maar verdriet is een voortdurende ervaring. Concepten en ideeën die je vandaag niet aanspreken kunnen later, als je verdriet zich ontwikkelt, wel aansprekend zijn, dus kan het geen kwaad er vast wat over aan de weet te komen.

Na deze oproep het hele boek te lezen kunnen we zeggen dat van voor naar achter lezen niet de enige manier is. Je kunt eerst de lijstjes kiezen die het meest op jou van toepassing zijn. Misschien lijken bepaalde lijstjes niet bij jouw ervaring te passen of misschien worden er onderwerpen in behandeld waar je nog niet aan toe bent. Ga dus gerust met sprongen door dit boek heen! Het belangrijkste is dat je dit boek zodanig gebruikt dat het voor jou logisch is.

### Hieronder nog enkele tips:

→ Als je één deel helemaal wilt lezen, neem dan 'Verdriet: de basisbeginselen'. Daarin komt veel fundamentele informatie naar voren die ongeacht jouw soort verlies en ervaring over het algemeen wel relevant is.

→ Kijk goed naar de 'Andere lijstjes om eens naar te kijken'. Na elke lijst noemen we gerelateerde lijsten, die je kunnen helpen bij het vinden van aanverwante ideeën, concepten en hulpmiddelen om ermee om te gaan.

- Neem de tijd en las een pauze in als je dat nodig vindt. In dit boek komt een keur aan onderwerpen aan bod, waarvan sommige aan diepe persoonlijke pijn raken. Als dat het geval is, neem dan voldoende tijd om het deel in je op te nemen en na afloop de spanning los te laten.
- Als jij zo iemand bent die wilt weten hoe de vlag erbij hangt voor je een boek gaat lezen, kijk dan eens naar de complete lijst van lijstjes op pagina 329.
- Probeer 'Maak je eigen lijstje' eens. We willen je het gevoel geven dat je aan het einde van dit boek je eigen voortdurende verdrietverhaal beter begrijpt. De onderdelen 'Maak je eigen lijstje' helpen bij het reflecteren op je eigen ervaringen waar die gerelateerd zijn aan verlies, verdriet en je sterke punten en voorkeuren op het gebied van daarmee omgaan.
- Als laatste willen we je op het hart drukken open te staan voor ideeën die niet meteen in jouw straatje lijken te passen. Verdriet daagt ons op nieuwe manieren uit, wat soms betekent nieuwe en andere manieren zoeken om ermee om te gaan.

## **Wat je met dit boek niet bereikt**

Voor we beginnen, willen we heel duidelijk zijn over wat je met dit boek niet bereikt. Met dit boek word je niet ineens weer de persoon die je was voor je verlies.

Vaak denken mensen dat verdriet alleen gaat over het omgaan met één verlies – en dat maakt er natuurlijk wel een belangrijk deel van uit. Maar verdriet gaat ook over rouwen om jezelf, want jij en jouw wereld veranderen door verlies. Verlies is als een tornado die midden in je leven terechtkomt en alles op zijn pad zo ernstig verwoest dat je de stukjes niet meer in elkaar kunt passen.

Natuurlijk is de impact van verlies de ene keer veel groter dan de andere keer. Maar zelfs klein verlies kan je zelfgevoel en je kijk op de wereld onderuithalen, omdat je overtuigingen en aannames over zaken als veiligheid, vertrouwen, doel en betekenis verschuiven.

De tornado van verlies mag dan een spoor van vernieling hebben achtergelaten, toch is niet alles verwoest. De aspecten die diep in jou zijn verankerd zullen de sterke wind het beste kunnen weerstaan, zoals je kernwaardes, principes, diepgewortelde overtuigingen en nauwe banden (verderop in het boek meer over relaties). Die zaken bieden je een fundament om te leven in een wereld die moet veranderen.

Wat je met dit boek wel kunt bereiken, is dat je dit fundament verstevigt.



DEEL 1

**Verdriet:  
de basis-  
beginselen**

**M**ythes en misvattingen over verdriet liggen bij ons nogal gevoelig. Ze zorgen voor ravage bij mensen met verdriet en dus moeten we het er meteen al en vaak over hebben. Als wij ons werk goed doen, zou je tegen het einde van dit boek een mythe over verdriet al van een kilometer afstand moeten kunnen ruiken.

Laten we met dat in ons achterhoofd jouw radar voor mythes over verdriet eens testen met het volgende waar-of-niet-waar-quizje. Je hoeft je antwoorden niet op te schrijven; niemand krijgt een cijfer. Hou het gewoon bij in je hoofd.



# Waar of niet waar?

**1** VERDRIET HOUDT ALTIJD VERBAND MET DE DOOD.

**2** VERDRIET VERLOOPT VOLGENS VASTSTAANDE STAPPEN.

**3** TIJD HEELT ALLE WONDEN.

**4** BIJ VERDRIET KOMEN ALLEEN MAAR NEGATIEVE GEVOELENS KIJKEN.

**5** VERDRIET EINDIGT MET ACCEPTATIE.

**6** GEZOND VERDRIET HEBBEN BETEKENT OVER JE VERLIES HEEN KOMEN EN VERDERGAAN.

**7** HET EERSTE JAAR NA JE VERLIES IS ALTIJD HET MOEILIJKST.

**8** NA EEN PAAR WEKEN VOELEN DE MEESTE MENSEN ZICH WEER ALS VANOUDS.

**9** ALS IETS OF IEMAND SLECHT WAS VOOR JOU, BESTAAT ER GEEN REDEN ER VERDRIET OM TE HEBBEN.

**10** JE MOET ALLEEN HULP ZOEKEN ALS LAATSTE REDMIDDEL BIJ HET OMGAAN MET VERDRIET.

Gefeliciteerd als je **'Niet waar'** hebt geantwoord op al deze stellingen, een 10. Als je op een of meer stellingen **'Waar'** hebt geantwoord, dan ben je niet de enige, beloofd. Eerlijk gezegd geloven de meesten van ons aan het begin van verdriet dat sommige mythes waar zijn, want je kunt alleen maar aannemen

### Hoe verdriet is, tot je het zelf hebt meegemaakt.

Al vroeg in je leven worden aannames over verlies en verdriet gevormd door bijvoorbeeld de maatschappij, culturele groepen, religie, de houding van je familie, ervaringen uit het verleden, televisie, boeken, films en andere media. Die invloeden kunnen waardevolle inzichten met zich meebrengen, maar in elk ervan zit ook een belangrijke foutmarge als het gaat over de werkelijkheid van verdriet. Hoewel je snel geneigd bent bitter te reageren op onjuiste voorstellingen van de verdrietervaring, lijkt het onwaarschijnlijk dat we met opzet om de tuin geleid zijn. Misvattingen komen heel vaak voort uit een verlangen om verdriet te begrijpen, te beheersen, te managen en de baas te worden. Hoe misplaatst ook, het is een hoopvol, en geen kwaadwillig verlangen.

Toch is de invloed frustrerend en maken deze mythes het er uiteindelijk niet gemakkelijk op: ze maken alles uitzonderlijk lastiger omdat ze verkeerde verwachtingen en willekeurige regels oproepen over wat, waar, wanneer, waarom en hoe je verdriet kunt hebben. Mythes en misvattingen creëren een oneerlijk vergelijkingspunt dat ons afleidt. Veel mensen merken dat hun ervaring afwijkt van wat anderen als normaal bestempelen en maken er zich zorgen over dat ze verkeerd omgaan met verdriet.

Meer te weten komen over verdriet en verlies is altijd een normaliserende en nuttige eerste stap voor mensen die verdriet hebben. Toch denken wij dat het ontzettend belangrijk is bij het onderzoeken van specifiekere en persoonlijker ervaringen met verdriet in dit hele boek en andere

contexten van je leven. De lijstjes in deel 1 zijn bedoeld om je te helpen sommige muren af te breken die door misvattingen zijn opgebouwd en je begrip van verdriet te helpen verbreden.

Begin je al met een brede kijk aan dit boek, dan vullen deze lijstjes hopelijk de details in en zorgen ze voor een genuanceerder beeld van het leven na verlies.

# 5

## vrij onbekende feiten over verdriet

Dat er veel meer misvattingen over verdriet bestaan dan waarheden is veelzeggend. Hieruit blijkt dat het beangstigend is zo'n overweldigende ervaring zonder zekerheden onder ogen te zien – en dat mensen behoefte hebben aan het controlegevoel dat weten wat je kunt verwachten je geeft. Toch kent verdriet maar heel weinig universaliteit, afgezien van het feit dat we er allemaal op een bepaald moment mee te maken krijgen.

Onze behoefte de dingen te categoriseren en te voorspellen brengt ons vaak in de problemen, want uiteindelijk stellen we onnodig grenzen aan waarover je verdriet moet hebben en hoe je dat moet doen. De volgende lijst met feiten doorbreekt die grenzen en verdrijft daarmee veel bestaande mythes over verdriet.

De volgende lijst mag dan breed zijn, toch hopen we dat het lezen ervan je helpt bij het normaliseren van de keur aan gedachten, emoties en reacties die je ervaart in de dagen, maanden en zelfs jaren sinds je verlies.

## 1

### **Je kunt verdriet hebben om het verlies van alles wat voor jou belangrijk is.**

We blijven het herhalen: er zijn veel soorten verlies die verdriet kunnen oproepen. Deze reacties verschillen van persoon tot persoon en de basisbeginselen van verdriet variëren in duur, diepte en complexiteit. Dat is belangrijk om te weten, want mensen ervaren vaak verlies dat niets met de dood te maken heeft en hebben dan het gevoel dat ze niet zouden mogen rouwen of dat ze geen rouwondersteuning verdienen.

## 2

### **Verdriet is geen voorspelbaar proces met een vast tijdsfad en een eindpunt.**

Dat verdriet een voorspelbaar verloop en tijdsfad volgt is waarschijnlijk de meest voorkomende misvatting. Toch is verdriet geen uniform proces: het volgt geen reeks stadia of patronen en komt niet uit bij een vast punt van afsluiten, herstel of conclusie. Gevoelens, tegenslagen, doorbraken, blokkades, triggers en voornemens kunnen op onverwachte momenten en voor onvoorspelbare duur voorkomen bij verdriet.

Leven met verdriet is zoiets als voorbij de branding in de oceaan proberen te zwemmen: je waadt erin, maar om de zoveel tijd slaat een golf je weer een paar meter terug. Je zit er dan nog dieper in dan toen je begon, maar niet zo diep als voordat de golf opkwam.

Als verdriet eenmaal een plekje in je leven heeft, verdwijnt het nooit helemaal. Soms houdt het zich koest, maar het is altijd aanwezig, want het is verbonden met iets belangrijks wat van blijvende invloed op je leven is geweest. Het kan aan het begin van iemands verdriet een ontmoedigend vooruitzicht zijn altijd te zullen rouwen. Maar geen nood: als

we zeggen dat je altijd zult rouwen, bedoelen we niet dat de duistere en afschuwelijke dagen nooit voorbijgaan.

Verdriet hebben heeft te maken met je aanpassen aan je verlies en de ervaringen in je leven integreren. Naarmate de tijd verstrijkt en je nieuwe manieren vindt om met je verlies om te gaan, zouden intense gevoelens van rouw beter te beheersen moeten zijn. Tegelijkertijd kun je nieuwe bronnen van troost vinden, zoals het voortdurend voeden van de band met een dierbare die is overleden of zin en betekenis vinden in verlies dat niet met de dood te maken heeft.

### 3

## **Geen twee mensen hebben op precies dezelfde manier verdriet.**

Verdriet is een universele menselijke ervaring en toch verschilt die van persoon tot persoon. Zelfs mensen die met hetzelfde verlies te maken hebben gehad worden daar op een andere manier door beïnvloed, bijvoorbeeld hoe kinderen rouwen om de dood van een ouder of twee mensen die tegelijkertijd worden ontslagen.

Hoe je naar je verleden, heden en toekomst kijkt in relatie tot je verlies hangt van veel factoren af. De plaats die wie of wat je dan ook hebt verloren in je leven innam is van primair belang, maar de unieke manieren waarop je omgaat met moeilijke situaties en verlies zijn haast even belangrijk. Die worden door veel factoren beïnvloed, waaronder jouw specifieke behoeftes, vaardigheden om ze het hoofd te bieden, vangnet, toegang tot middelen, manier van rouwen en trauma en verlies uit je verleden, net als de bredere maatschappelijke en culturele context waarbinnen je verdriet hebt.

## 4

### **Verdriet is veelzijdig.**

Veel mensen geloven dat verdriet alleen maar draait om treurig zijn of dat het een louter emotionele ervaring is. Door deze gebruikelijke mythe zijn mensen verbaasd over de vele manieren waarop ze pijn na een verlies ervaren. In werkelijkheid heeft verdriet impact op veel dimensies in je leven, waaronder de fysieke, psychologische, spirituele, interpersoonlijke en die gerelateerd aan gedrag.

## 5

### **Het omgaan met verdriet neemt veel vormen aan.**

Als mensen die werkzaam zijn binnen rouwondersteuning zijn we op de hoogte van de standaard aanbevelingen om met verdriet om te gaan, zoals in een dagboek schrijven, boeken over rouw lezen, praatgroepen en rouwtherapie. Dit zijn voor veel mensen geweldige handvatten, maar ze zullen niet voor iedereen werken. Er zijn heel wat andere creatieve en nuttige manieren van aanpak waarover zelden wordt gesproken.

Omgaan met verdriet betekent dat iemand heel veel verschillende gedachten, emoties en stressoren het hoofd moet bieden. Dan zoek je niet naar één enkele manier om met je verdriet om te gaan. Nee, je bent bezig een hele gereedschapskist te verzamelen om je te helpen naarmate je verdriet zich ontwikkelt. Uiteindelijk behelst constructief omgaan met verdriet, oftewel constructieve coping, alles waardoor iemand zijn of haar aan verdriet verbonden gedachten, emoties en herinneringen kan verwerken, net als alles wat hem of haar helpt zich beter te voelen, het welzijn verhoogt of een pauze van het verdriet biedt. De soorten coping waar jij voor kiest zijn uniek voor jouw verlies en persoonlijke voorkeuren, maar kunnen onder andere zijn:

- de gerechten leren koken die je moeder altijd maakte
- met een vriend praten die het 'snapt'
- over de pijn van een scheiding praten
- even stoppen met zorgen door een weekendje weg te gaan met goede vrienden
- je opgeven voor of betrokken raken bij belangenbehartiging om verandering teweeg te brengen of anderen te helpen verlies te ervaren

---

### **ANDERE LIJSTJES OM EENS NAAR TE KIJKEN:**

6 gebieden in je leven die worden beïnvloed door verlies, pagina 51

Maak je eigen lijstje: Welke verdrietstijl past bij jou?, pagina 57

4 vragen om jezelf te stellen over jouw copingstijl, pagina 195

---