INHOUD

7 Voorwoord

8 Hoe gebruik je dit boek

11 De vijf dagen

14 De dag van overspoeling

58 De dag van niet-weten

92 De dag van houvast

118 De dag van uitputting

146 De dag van licht en ruimte

174 Verder lezen, luisteren en kijken

VOORWOORD

Ik was acht jaar toen mijn vader overleed aan een hersentumor. Ik weet nog goed hoe de wereld er op die dag uitzag en hoe vreemd het was dat alles doorging. Mensen gingen naar hun werk, maakten plezier, en ook de zon scheen die zomerse dag als nooit tevoren. Ik begreep toen nog niet wat rouw was. Ik wist alleen dat er iets was weggevallen. Mijn fundament, zo vanzelfsprekend dat je het pas mist wanneer het weg is. *Samen met mijn achtjarige ik heb ik dit boek geschreven.*

Ergens in de jaren daarna wist ik dat ik anderen wilde begeleiden in hun rouw en verlies. Niet per se omdat ik alle antwoorden had, maar juist omdat ik wist hoe het voelde om die antwoorden niet te hebben. Vandaag de dag ben ik rouw- en verliesbegeleider. Elke week ontmoet ik mensen in mijn praktijk die iets dragen wat niet te dragen lijkt. Telkens weer zie ik dat rouw geen probleem is dat je oplost, maar iets dat je doorleeft.

Het bekende gezegde 'tijd heelt alle wonden' is iets waar ik in al die jaren nog nooit iemand mee heb kunnen helpen. Wel heb ik mensen zien lachen tijdens het oprakelen van herinneringen, terwijl de tranen over hun wangen liepen. Dat is rouw. En soms... is het er allebei tegelijk, rouw en humor sluiten elkaar absoluut niet uit. Verdriet hebben en plezier maken kunnen op dezelfde dag naast elkaar bestaan. Soms zelfs in hetzelfde uur. Dat is niet raar, dat is juist heel menselijk.

Het rouwjournal dat voor je ligt, is geen zelfhulpboek. Er staan geen stappen in en geen rouwfases die je moet doorlopen. Er is geen moment waarop je kunt zeggen: 'Ik ben klaar met rouwen', want dat moment bestaat simpelweg niet. Wat er wél in staat, zijn vragen, inzichten en ruimte om te schrijven. Ook staan er kleine rituelen in die je kunt uitvoeren wanneer je daar behoefte aan hebt.

Dit rouwjournal is ontstaan om mensen zoals jij te ondersteunen in hun verlies. Het bestaat uit vijf hoofdstukken, elk met een eigen naam, maar zonder een vaste volgorde. Blader erdoorheen. Sla soms bladzijden over. Begin achterstevoren of juist bij het begin. Later kun je terug naar een bladzijde die je misschien eerder hebt overgeslagen. Kies zelf welk hoofdstuk vandaag bij je past. Morgen kan dat anders zijn. Er is maar één manier om te rouwen en dat is jouw manier.

Laat je gevoel je leiden door de bladzijden. Jouw rouw mag er zijn.

Chloé Kuppen

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

Zoals ik al schreef: dit rouwjournal werkt niet van voren naar achteren. Tenminste, dat hoeft niet. Je mag het lezen en ervaren zoals jij wilt. Er is geen huiswerk, geen schema en ook geen cijfer aan het einde. Je mag erdoorheen bladeren, maar je mag dit journal ook gewoon een tijdje laten liggen op je nachtkastje.

In elk hoofdstuk komen steeds vijf elementen terug.

Vragen

Je wordt uitgenodigd om te schrijven, om na te denken, te herinneren, te voelen. Er is geen goed of fout. Je hebt alleen een pen nodig en je omschrijft dat wat er op dat moment in jou speelt of opkomt.

Inzicht

Je leest over rouw en verlies, zonder duur vakjargon of taaie stof. Misschien herken je wat je leest en zorgt dit ervoor dat de puzzelstukjes in elkaar vallen, maar het kan je ook laten zien dat rouw bij iedereen anders kan zijn.

Ruimte

Letterlijk ruimte. Een (bijna) lege bladzijde, met soms een zin bovenaan als uitnodiging. Doe ermee wat je wilt. Schrijf, teken of plak iets in. Een foto, een quote, een blad dat je onderweg vond, een bloem om tussen het papier te laten drogen. Of laat het leeg, als dat is wat je nodig hebt. Ook dat mag.

Rituelen

Kleine concrete opdrachten voor de momenten waarop woorden tekortschieten en je vooral wilt *doen* of voelen. Deze rituelen mag je doen, maar dit is (net als de rest) geen verplichting. Wel wil ik je meegeven: als het kloppend voelt, doe het dan!

Even tussendoor

Een luchtig momentje tussendoor. Over dingen die niemand hardop zegt, en die je soms tóch laten glimlachen.

Misschien kom je soms twee elementen tegen op één bladzijde en soms is de bladzijde leeg. Dat is bewust gedaan. Rouw heeft soms ook momenten van stilte nodig.

Wie weet kom je af en toe nog iets tegen wat je laat glimlachen. Rouw is al verdrietig genoeg.

Dit rouwjournal is ingedeeld in vijf hoofdstukken. Elk hoofdstuk is gelinkt met een vraag.

WAAROM?
Voor dagen van overspoeling

WAT NU?
Voor dagen van niet-weten

WIE BEN IK ZONDER JOU?
Voor dagen van houvast

HOELANG NOG?
Voor dagen vol emoties

MAG IK EVEN BLIJ ZIJN?
Voor dagen van licht en ruimte

Het idee is simpel: kies het hoofdstuk dat vandaag bij jou past – zie ook bladzijde 11. De ene dag is de andere niet. Soms weet je het even niet. Soms zoek je naar houvast en soms, misschien wel vaker dan je verwacht, is er ook gewoon ruimte voor blijdschap.

De vijf dagen

KIES EEN DAG DIE VANDAAG BIJ JOU PAST.

De dag van overspoeling
Waarom? Voor als het verdriet groot is. Voor als je niet weet waar je moet beginnen, of zelfs niet weet wat je voelt. Misschien alleen dat het te veel is.

De dag van niet-weten
Wat nu? Als alles stilstaat. Er is geen richting, geen antwoord, geen zin om iets te doen. Voor wanneer geen enkele weg je nog roept, en je alleen maar kunt denken: wat nu?

De dag van houvast
Wie ben ik zonder jou? Voor als je iets of iemand kwijt bent, maar ook wilt vasthouden. Aan hem. Aan haar. Aan wie jij was, of aan wie je nu aan het worden bent.

De dag van uitputting
Hoelang nog? Voor dagen die je leegtrekken. Waarop je veel voelt, van alles tegelijk, of juist steeds hetzelfde. En voor als je een beetje klaar bent met die rouw, maar het er nog steeds is.

De dag van licht en ruimte
Mag ik even blij zijn? Voor de dagen waarop er iets van ruimte is. Voor liefde, voor leven naast verlies. En ook voor het schuldgevoel en de spijt die soms meekomen als het even goed gaat.

Soms weet je niet waar je moet beginnen. En dat is precies waarom we luchtig en klein beginnen. Schrijf op wat je gister at.

Rouw zit niet alleen in de grote momenten. Het zit ook in een gewone dag die doorgaat terwijl het voelt alsof jij misschien stilstaat. In het boterhammetje dat je at zonder erbij na te denken. Gewoon beginnen is ook beginnen.

Rouw is geen emotie maar een ervaring

Rouw is niet te vangen in één gevoel. Het is een ervaring waarin tientallen gevoelens door elkaar heen bewegen. Verdriet, boosheid, liefde, opluchting, paniek, leegte. Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar dit is precies hoe rouw werkt. Je hoeft niet steeds verdrietig te zijn of te huilen om echt te rouwen. Rouw uit zich bij iedereen anders. Ook bij jou.

Wat ging er na het overlijden als eerste door je heen? Niet wat je zei. Niet wat je dacht dat je moest voelen. Maar wat er werkelijk door je heen ging. Hoe raar, onlogisch of klein ook.

Vandaag heb ik . . . keer mijn telefoon gepakt om je te appen of je te bellen.

Rouw komt in golven

Rouw is geen rijtje stappen dat je netjes afwerkt. Misschien heb je weleens gehoord van het *duale procesmodel*. Het is in 1999 beschreven door de onderzoekers Margaret Stroebe en Henk Schut en laat zien dat rouwen eerder heen en weer beweegt tussen twee dingen. Het verlies recht in de ogen kijken: het verdriet, het gemis, het terugdenken. En het doorleven: de dagelijkse dingen, nieuwe gewoonten, afleiding, soms zelfs weer plezier. Het ene moment zit je vast in het verdriet, het volgende moment functioneer je weer.

Dat heen en weer bewegen betekent niet dat er iets mis is. Zie het als eb en vloed. Soms gaat het even goed, en dan slaat het ineens weer om in de supermarkt bij een liedje (dat je niet eens zo mooi vond). Dat is rouwen.

Wat voelt er in dit verlies oneerlijk? . . .

De brief die je nooit verstuurt

Begin met ‘Lieve …’

Schrijf wat je nog te zeggen hebt. Liefde, dankbaarheid, spijt, schuld, alles mag. Je hoeft deze brief nooit aan iemand te laten lezen, hem schrijven is genoeg. Vouw hem daarna op. En zoek een ritueel dat bij de brief past: bewaar hem, verscheur hem, laat hem ergens achter. Doe wat goed voelt.

JE KUNT JE HEEL ALLEEN VOELEN, OOK ALS ER VEEL MENSEN OM JE HEEN Z'IJN

Het betekent niet dat die mensen er niet toe doen. Het gaat er gewoon om dat niemand precies kan voelen wat jij voelt. Niemand kan in jouw verdriet stappen. Maar dat betekent niet dat je er alleen voor staat. Het betekent alleen dat rouw uiteindelijk van jou is, en dat mensen naast je kunnen staan. Ook als ze het niet helemaal begrijpen.

Schrijf over eenzaamheid, als die er is. Wanneer voel je je het meest alleen? Misschien juist tussen mensen? Is er iemand die naast je kan staan, zonder het te snappen?

Vraag: wat zou je willen vragen aan iemand die dit al heeft doorgemaakt?

Schrijf over wie jij bent. Nu, vandaag! Niet wie je was. Niet wie je wilt worden. Wie je nu bent.

Stilstaan is soms moediger dan doorlopen alsof je de weg weet...

VRAAG

De dingen die je nu weet over de dood, die je liever niet wist...

Wat is het eerste waar je aan denkt wanneer je 's ochtends wakker wordt?

VRAAG

Wat weet jij nu over rouw dat je een jaar geleden niet wist?

Is er een versie van de toekomst die je je soms voorzichtig durft voor te stellen? Hoe ziet die eruit?

PAUZES HOREN ERBIJ

Stel je voor dat je iets zwaars draagt. Iets wat je niet zomaar kunt loslaten, omdat het van jou is en bij jou hoort. Je draagt het de hele dag met je mee.

Niemand kan zoiets zwaars eindeloos blijven tillen. Op een gegeven moment moeten je armen rusten, anders houd je het niet vol. Dan neem je even pauze. Je gaat zitten. Je haalt adem. En na een tijdje pak je het weer op.

Zo is het ook met rouw. Je hoofd kan al het verdriet niet onafgebroken dragen. Het heeft die lichte momenten nodig om op adem te komen, om weer kracht te verzamelen voor wat zwaar is. De pauzes zijn geen ontsnapping aan je rouw. Ze horen erbij.

Je laat niets en niemand los als je even tot rust komt. Je zorgt alleen dat je het kunt blijven dragen. Dat mag. Sterker nog: dat moet af en toe.

Pauze

Dit is jouw toestemming om dit boek even dicht te slaan.
Je moet al zoveel.

Vertragen is ook rouwen.
Stilstaan is ook rouwen.
Op adem komen is ook rouwen.

Dit boek is er morgen ook nog.

Net als jij.

DE 'DAT WAS ZÓ TYPISCH...'-LIJST

Vink aan wat bij hem of haar past(e):

- ☐ Was altijd te laat.
- ☐ Was altijd op tijd.
- ☐ Had altijd gelijk (vond hij/zij zelf).
- ☐ Kon nooit iets terugvinden wat recht voor zijn/haar neus lag.
- ☐ Vertelde dezelfde verhalen keer op keer.
- ☐ Kon geen afscheid nemen zonder nog één verhaal.
- ☐ Gaf ongevraagd advies.
- ☐ Voerde gesprekken met de televisie.
- ☐ Anders, namelijk:

Plak hier je lievelingsfoto met of van degene die je mist.