

Inleiding

Lieve lezer,

Er is iets gebeurd. En sindsdien voelt alles anders.

Misschien voelt het alsof jouw wereld volledig is stilgevallen, terwijl buiten alles gewoon doorgaat: de boodschappen worden gedaan, de treinen rijden, mensen lachen op straat. Maar jij staat erbij alsof je achter glas staat. De gewone dingen zijn niet meer gewoon. Je hoofd is vol: vol met gedachten, vol met vragen, en soms juist oorverdovend leeg. Je hoeft niets uit te leggen. Niet hier.

Dit dagboek is er voor jou. Niet om je te helpen over je verdriet heen te komen, maar om je te helpen er doorheen te bewegen. Op jouw tempo. Op jouw manier.

Het vraagt niets van je. Het probeert niets op te lossen. Alles wat je nu voelt, hoe tegenstrijdig, hoe raar, hoe overweldigend ook: het is normaal. En het mag er zijn.

Hoe dit boek je houvast geeft

Omdat je hoofd al vol genoeg is, is dit dagboek zo ontworpen dat het je niet belast, maar juist ontlast, zelfs op de zwaarste dagen. Je hoeft geen lange verhalen te schrijven. Één woord, één kruisje, één traan op het papier: het is al genoeg. Dit dagboek volgt je negentig dagen. Niet omdat je rouw daarna “klaar” zou moeten zijn. Rouw kent geen einddatum. Wel geeft negentig dagen je een vast ritme om op terug te vallen.

De eerste maanden na een verlies zijn voor veel mensen zwaar. Alles moet door blijven gaan, terwijl jij misschien nog niet weet hoe. Dit boek is er wanneer je houvast het hardst nodig hebt. Een vaste plek om steeds weer naartoe te gaan.

Ben je er nog niet aan toe? Leg het boek dan even weg, dat mag. Ook als je pas na een paar maanden begint, biedt dit boek je nog evenveel houvast.

Je hoeft dit pad niet alleen te lopen. En soms zijn er gewoon geen woorden. Je kunt dit boek ook aan iemand laten lezen die dichtbij je staat, zodat diegene, zonder dat jij hoeft te praten, een beetje kan begrijpen wat er in je omgaat.

Door het boek zijn drie helpende elementen verweven:

De kennispagina's

Regelmatig vind je een kennispagina. Een moment waarop we samen een thema uitlichten dat vaak bij rouw komt kijken. Deze pagina's zijn geen les. Ze zijn een spiegel. Ze fluisteren je toe: je bent niet gek, je bent in rouw.

Jouw troostanker

Op een van de eerste dagen helpen we je jouw persoonlijke Troostanker te vinden. Dit is iets kleins en praktisch, iets dat jij kunt doen als de golven van verdriet of paniek te hoog worden. Een manier om heel even terug te komen bij jezelf.

De terugkijkdagen

Af en toe nodigen we je uit voor een Terugkijkdag. Dit is geen rapport en geen test of je vooruitgaat. Het is een moment van zachte aandacht voor jezelf: even stilstaan, zonder oordeel kijken naar de afgelopen dagen, en voelen wat er in je leeft.

“

*Je bent hier.
En dat is meer dan genoeg.*

Het rouwbrein

Je staat in de keuken met je telefoon in je hand en weet niet meer waarom. De thee is koud geworden. De was draait alweer zonder wasmiddel. En als iemand je iets vraagt, voel je een seconde vertraging, alsof je hoofd eerst door een dikke mist moet waden voordat het antwoord bovenkomt.

Herken je dit? Dat je naar je sleutels zoekt die je gewoon in je hand hebt, of dat je midden in een zin vergeet wat je wilde zeggen? Dit is het rouwbrein. Het is geen aanstellerij en je bent zeker niet gek aan het worden. Rouw is topsport voor je hersenen. Terwijl jij probeert te overleven, draait je brein op de achtergrond een loodzwaar programma: telkens opnieuw beseffen dat het waar is, telkens opnieuw schakelen tussen herinneren en de realiteit.

Dat kost ongeloofelijk veel denkkraft. Je werkgeheugen zit simpelweg vol. Tel daarbij op dat je waarschijnlijk slecht slaapt en constant *aan* staat, en je begrijpt waarom die hersenmist ontstaat. Je brein zet alle capaciteit in op je emotionele overleving, waardoor er voor dagelijkse taken even minder ruimte is.

Je mag dit onthouden:

Mijn trage reactie is geen onwil. Het is rouw die alle ruimte inneemt.

Je brein is niet stuk, het is overbelast. Wees mild voor jezelf. Als je merkt dat je je onveilig voelt, bijvoorbeeld in het verkeer, of als je je echt zorgen maakt: vraag dan om hulp. Dat is geen zwakte, dat is liefdevolle zorg voor jezelf.

Patton Oswalt en de mist die alles verlamt

De Amerikaanse komiek Patton Oswalt verloor plotseling zijn 46-jarige vrouw Michelle. Hij beschreef de periode daarna als een tijd waarin zijn hersenen simpelweg weigerden te functioneren zoals voorheen. Hij noemde het een gevoelloze, verwarrende mist. Hij kon geen beslissingen nemen, vergat afspraken en voelde zich intellectueel verlamd. Elke avond schreven hij en zijn dochter Alice drie dingen op die ze zich over haar herinnerden. Het hielp hen te onthouden wie ze was, dag na dag.

Bron: Vanity Fair, 3 november 2016.

“

*Je brein is niet stuk.
Het is overbelast door
de zwaarste taak die het
ooit heeft gekregen.*

*Je brein heeft het zwaar. Dat is geen zwakte, dat is rouw.
Vandaag mag het zijn zoals het is, ook als je hoofd wazig voelt.*

DAG
10

VANDAAG VOEL IK ME

- | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ stil | ☐ onrustig | ☐ zwaar | ☐ rustig |
| ☐ wisselend | ☐ leeg | ☐ gesteund | ☐ moedig |
| ☐ in balans | | | |
| ☐ anders: _____ | ☐ ik weet het niet | | |

Wat merk ik aan mijn hoofd en mijn denken de laatste dagen? Wat gaat moeizamer dan normaal?

Wat is één ding dat ik vandaag van mijn lijst mag schrappen, zonder me daar schuldig over te voelen?

“

*De wereld post, liket en
scrolt verder.*

*Jij mag hem op mute zetten.
Dat is geen vluchten, dat is
zorgen voor jezelf.*

Rouw en sociale media

Sociale media waren er al voordat je verlies er was. En ze gaan gewoon door, ook nu. Dat kan soms voelen als een klap in je gezicht.

Aan de ene kant kan het troost bieden: condoleances die binnenkomen, herinneringen die anderen met je delen, het gevoel dat je er even niet alleen voor staat. Aan de andere kant kan het een digitaal mijnenveld zijn. Algoritmes die ongevraagd herinneringen omhoog duwen. Verjaardagsmeldingen die je hart doen overslaan. Foto's van feestjes, vakanties en alledaagse vrolijkheid van mensen die gewoon doorgaan met leven, terwijl jij stilstaat.

En dan is er nog de onzichtbare sociale druk: *“Waarom post jij niets?”* Alsof stilte onverschilligheid is. Of juist: *“Waarom post jij wel?”* Alsof delen betekent dat je aandacht vraagt. Het voelt soms alsof je een onzichtbaar examen moet afleggen, terwijl je al zo kwetsbaar bent.

Er is geen goed of fout in hoe je sociale media gebruikt tijdens rouw. Sommige mensen vinden troost in het digitaal herdenken van iemand. Anderen ervaren elke herinnering als een nieuwe klap. Beide is normaal. Jij bepaalt wat je nodig hebt.

Praktische grenzen die je kunnen helpen:

- Sociale media tijdelijk van je telefoon verwijderen.
- Online rouwgroepen opzoeken als dat troostend voelt.
- Dempen of ontvolgen: voel je vrij om accounts die je te hard raken tijdelijk te dempen of te ontvolgen. Dit is zelfzorg, geen onvriendelijkheid.
- Profielbeheer: accounts van je dierbare kun je beheren, deactiveren of bij platforms zoals Facebook en Instagram laten memorialiseren. Dat betekent dat het profiel een herdenkingsstatus krijgt, of in sommige gevallen volledig wordt verwijderd. Dit geeft jou de controle terug over je eigen digitale omgeving.

*Sociale media kunnen troost bieden, maar ook pijn doen.
Jij bepaalt wanneer en hoe je ermee omgaat.*

DAG
66

VANDAAG VOEL IK ME

- | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ stil | ☐ onrustig | ☐ zwaar | ☐ rustig |
| ☐ wisselend | ☐ leeg | ☐ gesteund | ☐ moedig |
| ☐ in balans | | | |
| ☐ anders: _____ | ☐ ik weet het niet | | |

Hoe voelt het voor mij om sociale media te gebruiken, nu ik rouw?

Waarom merk ik dat ik grenzen nodig heb in het gebruik van sociale media?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.