



EEN LIEFDEVOL BOEK OVER VERLIES

---



# IK ROUW van je

---

Gaat de pijn écht over? Nee, en de liefde ook niet.  
Wordt het beter? Ja beloofd.



Handreikingen, tips en oefeningen voor jouw reis.  
Met kleur en ruimte voor jou. Op de donkere en lichte dagen.

Claire van 't Veen

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





Ik rouw van je  
Auteur: © Claire van 't Veen

Eerste druk: maart 2023

Ontwerp: EMCEvv communicatie  
Illustraties: Stock  
Uitgever: EMCEvv communicatie  
Drukwerk: New Energy Printing

ISBN: 9789090367781  
NUR: 749  
[www.ikrouwvanje.nl](http://www.ikrouwvanje.nl)



Ik rouw van je



## **Een woord vooraf**

Lieve jij,

Na het verlies van mijn dochter was ik verloren. Zo zocht en wrong ik me een weg door de rouw. Een gekke 'wereld', die van rouw. Rouwen is pijnlijk en overweldigend. De handleiding die ik zocht, die was er niet. Het was een nieuw begin, een nieuw leven. Een leven voor en na. En ergens ook een andere ik.

Langzaam, stapje voor stapje, krabbelde ik weer op. Mijn leven is net als dat van jou, met een groot gemis en verdriet. En ja, dat blijft pijn doen, maar ik zie en voel de zon weer stralen. En dat gun ik jou ook.

Heb je daar dit boek voor nodig? Nee, maar in mijn rauwe tijd van rouw, in die scherpe, donkere, zware tijd waarin een pijn me open leek te rijten, wat miste ik toen een boek over rouw om doorheen te kunnen bladeren. Een boek dat makkelijk leest, met ruimte en met kleuren. Een herkenbaar boek over rouw dat je voor jezelf koopt, of van een ander krijgt.

Een liefdevol boek met handreikingen. Kleine dingen die je kan doen, maar niet hoeft. Geen zware woorden of heel voorzichtig. En, héél belangrijk, niet te veel tekst achter elkaar. Want concentreren in deze tijd? Vergeet het maar.

In *Ik rouw van je* neem ik je mee op de weg van rouw na een overlijden. Rouw is rauw en in alle mogelijke varianten zwaar. Rouwen is ook een werkwoord. Het gaat niet vanzelf. En het is voor iedereen anders.

Ben je er klaar voor? Ik ook niet. Kom we gaan!

Liefs, Claire



*Ps: op de stippellijnen die je in dit boek terugvindt, mag je steeds de naam van jouw dierbare invullen.*



## Inhoudsopgave

Een woord vooraf	4	Rouwstemmen in je hoofd	56
De weg van rouw vinden	8	Foto's en herinneringen	61
Donker	10	Ik wil niet	62
Visualiseer	14	Waar zitten jouw 'moeten'?	63
De leukste en de liefste	18	Waar zitten jouw 'maren'?	65
Lichaam en geest	20	Lichter	67
Rouw op je bord	22	Rouwdagen	68
Even niets	25	Mildheid	71
Ik rouw van je	26	Opnieuw leren zijn	72
Hoe gaat het?	28	Een bloem	74
De rouwbaan	31	Een tijdslijmet voor rouw?	77
Stilstaan en langzamer	32	Muziek en geuren	79
Voelen en vasthouden	33	Je zintuigen uitnodigen	80
Rouwgym	37	De weg van rouw	88
Donker en licht	38	Hoe gaat het ècht met je?	90
De zee van rouw	40	Nooit klaar met rouw	93
Dekbed over je hoofd	43	Geen goed of fout	95
Durf	44	Ruimte voor jou	97
Omdat ik van je hou	48	Voor jou	104
Plek van herdenken	51	De weg wordt lichter	106
Rouwen, een werkwoord	55		



Liefde is alles  
Alles is liefde  
Rouw is ook de liefde





## De weg van rouw vinden

Een weg vinden in het leven zonder .....  
Die weg vinden is zwaar, en de weg zelf is dat ook. Vol hobbels  
en kuilen. Rouw wordt met de tijd anders. Niet per se kleiner.  
Het is het leven eromheen dat groeit.

De rouw en het verlies zullen altijd een onderdeel van je leven  
blijven. Verweven en onlosmakelijk verbonden.  
Maar uiteindelijk zullen ze niet meer allesoverheersend zijn.





Liefde  
Blijft  
Altijd



## **Donker**

Het is donker en alleen. Waarom?

Klotewereld. Zo oneerlijk. Hoe nu verder?  
Huilen. Huilen van binnen en van buiten.  
Een orkaan is langsgelopen,  
alle brokstukken liggen op de grond.

Het wordt nooit meer zoals het was.  
Maar het gevoel dat je nu hebt, zal anders  
worden. Het verdriet zal anders gaan voelen.



Je bent niet meer dezelfde als voorheen  
en je hebt voor altijd dit verdriet.

Maar er zal later, als de tijd daar is, weer ruimte en lucht zijn.

Ruimte en lucht om de nieuwe jij met het verdriet te verweven,  
te laten zijn en te laten voelen.





Rouwen krijgt een nieuwe betekenis na een groot verlies. Lichaam en geest zijn in de rouw. Alles hieronder kan je voelen en ervaren. En meer. Omcirkel, als je wil, wat je herkent en vul aan wat (voor jou) mist. Of streep door waar dat kan.

**HOOFDPIJN**                      **PANIEK**                      **EENZAAMHEID**  
**LETTERLIJK PIJN IN HET HART**                      **SCHULDGEVOEL**  
**BOOSHEID**   **PIEKEREN**                      **WANHOOP**                      **ZWAAR LIJF**  
**ZWAARMOEDIGHEID**                      **VERMOEIDHEID**                      **GEJAAGDHEID**  
**HUILEN**                      **ANGST**  
**SCHAAMTE**                      **PIJN IN SPIEREN**                      **LUSTELOOSHEID**  
**LEEGTE**  
**OVERACTIEF ZIJN**                      **NIET KUNNEN CONCENTREREN**  
**GEVOEL VAN 'DIT IS NIET ECHT'**                      **GEVOEL VAN VEEL MOETEN**



Het is oké om alles te voelen wat je voelt  
Iemand missen  
raakt je  
daar in je hart  
waar nu dat stuk mist



Boek bestellen of meer informatie?  
Ga naar: [www.ikrouwvanje.nl](http://www.ikrouwvanje.nl)