

TOELICHTING

Gids bij het lezen

Dit boek en het bijhorende werkboek *Licht op jezelf* zijn voor diegenen:

- die een verlies hebben geleden en het gevoel hebben dat ze in hun rouwproces (gaan) vastlopen;
- die weten dat er in de nabije toekomst een verlies komt en zoeken naar hoe ze daarmee om zouden kunnen gaan;
- die de volgende vraag van twee woorden herkennen: EN NU!? Je wilt wel verder, of je hebt het gevoel verder te moeten! Maar je weet nog niet hoe.

Het doel ervan is:

- om je te aan te moedigen om op je eigen manier en in je eigen tempo je weg door je verlies heen te gaan;
- om je praktische inzichten en concrete adviezen te geven;
- om je leven lichter te maken als het zwaar voor jou is.

En verder

- De hoofdstukken van dit boek kun je na elkaar lezen en ook afzonderlijk. Je kunt een hoofdstuk kiezen dat je op dat moment aanspreekt.
- De ervaring leert dat ongeveer een half jaar na een verlies de behoefte kan ontstaan aan meer overzicht, inzicht en perspectief. Als je het boek eerder leest, dan kan het zijn dat je minder herkenning hebt bij het lezen van de ervaringen van de lotgenoten. Herlees die gedeelten dan later nog eens.
- Ook in een lotgenoten- of rouwgroep kun je de boeken als leidraad gebruiken voor de thema's die je samen bespreekt.

In dit boek staan in ieder hoofdstuk vragen, namelijk na iedere paragraaf. Deze kun je in een apart schrijfboek beantwoorden. Dit boek kun je dus ook los van het werkboek lezen en gebruiken. De vragen kunnen je helpen om aandacht te hebben voor hoe het nu met je gaat.

Het werkboek *Licht op jezelf* hoort in principe bij dit boek en geeft een soort stappenplan door negen keerpunten heen. Je kunt het werkboek ook los van dit boek gebruiken.

Dit boek en het werkboek vormen samen de uitgebreide *Licht op Verlies*-methode voor bewuster omgaan met rouw. En vanuit aandacht leven is lichter leven. Ze zijn dus een waardevolle aanvulling op elkaar.

Over het werkboek

Leidraad

- Het werkboek heeft negen hoofdstukken die negen keerpunten als uitgangspunt hebben. Die keerpunten zijn wegwijzers op je weg van rouw.
- De oefeningen volgen de keerpunten en kunnen je houvast geven als een soort leidraad op je weg door het donker naar het licht.
- Voel je vrij om voor een keerpunt of oefening te kiezen die je aanspreekt.

Praktijk voor rouwcoaching

- De oefeningen komen voort uit mijn eigen praktijk als rouwcoach bij *Licht op Verlies*.
- De ervaringen van de lotgenoten zijn gebaseerd op wat mensen mij toevertrouwden, of wat ik zelf doormaakte.
- Uiteraard heb ik die ervaringen in beide boeken vanwege de privacy onherkenbaar gemaakt.

Ten slotte

Bij het schrijven van beide boeken heb ik mij laten inspireren door Eckhart Tolle, Manu Keirse, Bernard Lievegoed, Elisabeth Kübler-Ross, Edith Eger, Gabor Maté, Hans Stolp en Rudolf Steiner en natuurlijk nog veel anderen. Achter in dit boek schrijf ik iets meer over hen. De diepste inspiratie kwam door wat de mensen mij in de afgelopen decennia tijdens onze gesprekken toevertrouwden. Waar ik hen hartelijk voor wil bedanken.

Het kan zijn dat de ervaringen van de lotgenoten je raken. Misschien dat er door herkenning zelfs tranen bij je opkomen. Of misschien doet het je niets, je sluit je af voor dat wat je leest. Of je wijst het af, zo van: dat zou ik echt nooit doen! Besef dan dat het eigen thema's zijn die dan bij jou geraakt kunnen zijn. Door je reacties bij het lezen besef je welke thema's bij jou om dieper doorvoelen en doorleven vragen. Het lezen van dit boek kan op zich een weg zijn die je bewuster maakt.

Durf je het licht op je eigen verlies te zetten, of het verlies dat je in de nabije toekomst verwacht? Die stap en die moed wens ik je van harte toe.

DE LOTGENOTEN

Twaalf verhalen over verlies en veerkracht



We denken liever niet zo na over de dood. En toch, onsterfelijk zijn we niet. Je gaat ervan uit dat je leven doorgaat zoals het gaat. Dat van jou en dat van anderen. Opeens is er het verlies. Het treft je diep. Plotseling overlijdt een dierbare, of je hoort dat een dierbare door een ziekte zal gaan sterven. Je staat misschien oog in oog met je eigen eindigheid. Het lot van sterven maakt iedereen mee. Daarin zijn we lotgenoten. Dit boek gaat over de tijd van pijn die je doormaakt na een verlies, en hoe je de weg vindt door het donker naar het licht. De twaalf lotgenoten waarover dit hoofdstuk gaat, zoeken ieder op een eigen manier hun weg om met hun verlies om te gaan. Ze vertellen over wat ze doormaken in hun verliesproces. Zij zoeken naar een nieuwe betekenis en vinden, door steeds meer vanuit aandacht te leven, hun veerkracht terug.



1. Mara

Mijn wereld stortte in toen mijn partner Timo plotseling overleed door een verkeersongeluk. Het moment waarop ik het hoorde, voelde als een harde klap. Vanaf dat moment leek alles stil te staan. Naast mijn eigen radeloosheid moest ik ook voor onze kinderen zorgen, die hun eigen verdriet hadden.

Ik ging na een paar weken weer naar mijn werk en dat leidde me wel af. En toch, alles voelde zo vreemd.

Het gemis van Timo maakte alles zwaarder. Het huis is nu zo stil zonder hem. Soms weet ik niet meer wie ik ben zonder hem naast me. Mijn vertrouwde klankbord is weg. De zorgen stapelden zich op: kan ik de hypotheek nog betalen, hoe moet ik verder? Adviezen kwamen van alle kanten, en het voelde alsof niemand mijn verdriet echt begreep. In die eenzaamheid bleef ik doorgaan, tot ik volledig uitgeput was. Ik was bang om mezelf te verliezen in het verdriet. Ik voelde dat ik rust nodig had, en de zorgen hielden me wakker.

Nu merk ik dat er langzaam iets verandert. In mijn zoektocht naar veerkracht besef ik dat ik een keuze heb in hoe ik met mijn rouw omga. Ik realiseer me steeds meer wat ik zelf nodig heb. Ik mis Timo, maar ik vind rust in het besef dat hij altijd bij me is. Ik zie nu dat mijn leven, en dat van de kinderen, ondanks ons grote verlies, toch verder kan gaan.”



2. Frederik

“Mijn wereld stortte in toen mijn vrouw Catharina overleed. Vanaf dat moment voelde ik me verloren, alsof ik zonder haar geen bestaansrecht meer had. Het idee om zonder haar verder te gaan, voelde als verraad. Elke keer als ik een dag had waarop ik minder vaak aan haar dacht, overviel me een enorm schuldgevoel. Wat moest ik zonder haar? Het leven leek leeg en zinloos.

Ik begon me steeds meer terug te trekken. Als er een feest was, bleef ik weg. Zelfs de burens spraken me niet meer aan. Ik ging nauwelijks de deur nog uit, en dat merkte ik aan mijn lichaam. Mijn energie zakte weg, mijn conditie verslechterde en de kilo's kwamen eraan. Toch ging ik, uit verantwoordelijkheidsgevoel, elke dag naar mijn werk als tandarts. Zelfs dat ging steeds moeizamer. Ik kon me niet goed concentreren en maakte fouten. Mijn collega's merkten het op en maakten zich zorgen.

Na ongeveer een half jaar realiseerde ik me dat ik iets moest veranderen, hoe zwaar het verdriet ook was. Ik begon boeken over rouw te lezen en vond daarin inzichten die me hielpen. Het idee van aanvaarding van het onomkeerbare raakte me. Ik begreep dat ik mijn verlies moest accepteren om uit de impasse te komen. Langzaam begon ik in te zien dat ik Catharina op een andere manier in mijn leven kon meenemen, op een manier die bij mij paste.

Ik besloot mijn oude passie voor zweefvliegen weer op te pakken. Dit zou Catharina gelukkig hebben gemaakt, wist ik. Daarboven, in de stilte van de lucht, voelde ik me dicht bij haar. Voor het eerst kon ik weer een beetje genieten, zonder dat knagende schuldgevoel. Het zweefvliegen gaf

me een gevoel van vrijheid en ontspanning. Die rust en ruimte brachten mijn energie langzaam terug.

Na een tijdje eruit te zijn geweest, voelde ik me sterk genoeg om weer aan het werk te gaan. Het voelde alsof het leven weer iets lichter werd.”



3. Emma

“Mijn leven veranderde compleet toen Pim zijn onvermijdelijke diagnose kreeg.

Vanaf dat moment draaide alles om zijn zorg. Ik zorgde voor gezonde maaltijden, plande al zijn afspraken en deed wat ik kon om hem te ondersteunen.

Tegelijkertijd voelde ik een voortdurende angst over wat er zou komen. Het was alsof ik steeds op scherp stond. Vaak voelde ik me eenzaam, want niemand vroeg hoe het met mij ging. Alle aandacht ging uit naar Pim. Zelfs mijn schoonfamilie trok zich terug en na zijn overlijden was er nauwelijks nog contact met hen. Ik voelde me in de steek gelaten, en die boosheid richtte ik op hen.

Dat gevoel van verlatenheid was altijd al een kwetsbaar punt voor mij. Langzaam begon ik in te zien dat ik niet vast behoefde te blijven zitten in die boosheid en negatieve emoties. Ik had een keuze in hoe ik ermee omging, en dat besef gaf me steeds meer rust.

Naast deze emoties ontdekte ik dat ik mijn hele leven al goedkeuring van anderen had gezocht, zelfs van Pim. Na zijn overlijden begon ik mijn eigen beslissingen te nemen. Zo besloot ik om de keuken te veranderen. Ik beseftte dat Pim dat waarschijnlijk niet nodig had gevonden. Voor mij voelde het als een bevrijding. Die keuze gaf me een onverwacht gevoel van vrijheid. Ondanks het diepe verdriet merkte ik dat ik mezelf kon zijn. Ik merkte dat ik groeide in vertrouwen. Zelfs midden in mijn rouw.”



4. Jos

“Het verlies van mijn dochter Sascha trok alles uit mij weg. Ze koos ervoor om

een einde aan haar leven te maken, en die schok liet me verlamd achter. In de dagen en weken daarna sloot ik me volledig af van alles en iedereen. Ik voelde bijna niets meer. Ik dacht dat ik niet aan het rouwen was. Ik weet nu dat dat ook

een vorm van rouw is, een manier om de pijn op afstand te houden. Het probleem was dat ik verder en verder wegdreef, van mezelf, van mijn gezin. Mijn werk interesseerde me niet meer.

Het keerpunt kwam toen ik besloot om werkelijk stil te staan bij mijn verdriet, hoe pijnlijk dat ook was. Ik was volledig verdoofd en voelde me uitgeput. Zo wilde ik niet verder. Uiteindelijk liet ik de pijn toe, en er brak iets in mij open. Het was alsof de zwaarte waar ik al die tijd tegen vocht, eindelijk kon stromen.

Mijn verleden speelde een grote rol in hoe ik met mijn emoties omging. Mijn vader was hard, en ik leerde om gevoelens diep weg te stoppen. Door het verlies van Sascha beseftte ik dat ik dat patroon

moest doorbreken. Als ik er voor Carla (mijn vrouw) en Edith (mijn andere dochter) wilde zijn, kon ik me niet langer verstoppen achter kranten of stiltes. Het was tijd om verantwoordelijkheid te nemen, niet alleen voor hen, maar ook voor mezelf.

Het kostte tijd en geduld en ik leerde om mijn emoties onder ogen te zien. Elke dag opnieuw probeer ik bewuster te leven, om aanwezig te zijn en aandacht te hebben voor de mensen van wie ik hou. De kranten leg ik steeds vaker weg om met mijn gezin te praten, om er echt voor hen te zijn. Op mijn werk trek ik me niet meer terug van mijn collega's. Ik ga nu tijdens de lunch weer bij ze zitten.

De weg was zwaar en vol obstakels. Toch heb ik langzaam weer betekenis in mijn leven gevonden. Niet door de pijn te negeren, maar door die aan te gaan en mezelf opnieuw te ontdekken.”



5. Linda

“Toen ik de diagnose ALS kreeg, leek mijn wereld in te storten. Ik weigerde het te geloven. In plaats van me aan mijn angst en verdriet over te geven, stortte ik me volledig op mijn werk. Iedere ochtend stond ik vroeg op en tegen de lunch had ik al bijna een volledige werkdag achter de rug. Het was alsof ik mezelf daarmee kon verdoven. Zodat ik de pijn even niet hoefde te voelen. Na een tijdje merkte ik dat deze manier van doorgaan me niet meer hielp.

Langzaam begon de afstand tussen mij en mijn partner Remco en onze zoon Niels groter te worden. Ik was zo opgeslokt door mijn werk dat ik zelfs Niels' verjaardag vergat. Het voelde alsof ik steeds verder afdreef van de mensen van wie ik hield. De muur die ik rond mijn emoties had opgetrokken, stortte uiteindelijk in toen Remco me daarop aansprak. Ik kon mijn verdriet niet langer wegduwen. Mijn lichaam dwong me om stil te staan. Eenvoudige dingen zoals boodschappen doen en die naar huis dragen, werden te zwaar. Het was tijd om mijn afnemende kracht serieus te nemen.

Het keerpunt kwam toen ik besepte dat er kracht ligt in het accepteren van mijn emoties, in plaats van ervoor weg te rennen. Ik ontdekte dat als ik in het moment leef, ik weer kan genieten van wat er nu is. Samen met Niels en Remco een film kijken, voelde ineens niet meer als verloren tijd. Langzaam liet ik mijn angst voor de toekomst los. Ik ontdekte dat mijn leven, ondanks alles, nog steeds waardevol was. Ik vond vreugde in de kleine dingen: zitten in de tuin en kijken hoe de koolmezen hun jongen voedden, samen met Niels naar een concert gaan, met Remco de honden uitlaten.

Mijn reis is er een van ontkenning naar acceptatie. Ik ontdek dat er zelfs op de zwaarste momenten ruimte kan zijn voor vreugde en verbondenheid. Natuurlijk heb ik mijn slechte dagen, ik weet dat die ook blijven komen. Maar met alle kracht en kwetsbaarheid die mijn ziekte met zich meebrengt, probeer ik nu ook vreugde te vinden.”



6. Daniël

“Nadat mijn beste vriend Cees zichzelf van het leven beroofde, voelde het alsof ik in een diep, donker dal terecht kwam. Schuldgevoel overviel me steeds weer. Had ik meer voor hem kunnen doen in zijn laatste maanden? Die vraag bleef door mijn hoofd spoken. Ik voelde me gevangen in mijn eigen gedachten. Want het was alsof sombere gevoelens me overnamen, en ik wist niet meer hoe ik eruit moest komen. Ik zat in een diepe put, zonder uitweg.

Na een zware griepperiode, die me fysiek uitputte, besepte ik dat ik het rouwproces echt moest aangaan. Er was geen andere weg. Op mijn werk werd me hulp aangeboden via een rouwcoach, iets waar ik in het begin twijfels over had. Direct al in het eerste gesprek had ik er vertrouwen in. Ik kreeg weer hoop. Met haar begeleiding begon ik langzaam mijn weg naar boven te vinden. De rouwcoach hielp me inzien dat rouw niet iets is om te vermijden, maar juist iets om bewust te doorvoelen. Het voelde soms alsof er een innerlijk licht was, dat me hielp om de emoties toe te laten zonder erin te verdrinken.

Het keerpunt kwam toen ik dacht dat ik volledig zou wegzinken in het verdriet tijdens een Brain-spottingssessie. Het voelde alsof ik de grip op mezelf zou verliezen. Op de een of andere manier vond ik juist mijn rust terug. Die ervaring gaf me kracht om verder te gaan.

In mijn rouw ontdekte ik ook dat veel van mijn reacties voortkwamen uit mijn jeugd. Als enig kind had ik me vaak alleen gevoeld, niet echt gezien door anderen. Cees was degene die me wél zag, die me echt kende. En nu was ik hem kwijt. Dat gevoel van eenzaamheid raakte me nog dieper door zijn dood.

Langzaam maar zeker kreeg ik meer inzicht in mijn verleden en hoe dat invloed had op hoe ik omging met mijn verlies. Ik leerde om milder voor mezelf te zijn. Het was niet altijd gemakkelijk, en ik besepte dat mijn verleden een deel van me is, iets wat ik niet kan veranderen. Wel kan ik kiezen hoe ik ermee verder leef. Nu voel ik me sterker, omdat ik die kracht in mezelf heb gevonden om met dat verleden op een nieuwe manier om te gaan.”



7. Yanina

“Mijn leven stortte in toen ik mijn zoon Mateo verloor. Zijn kamer voelt voor mij als een heilige plek vol herinneringen. Alles ligt nog precies zoals hij het achterliet: de stripboeken waar hij zo van hield, alsof hij elk moment binnen kan lopen en verder kan lezen. Soms lijkt het alsof hij er nog is, en dat gevoel geeft me troost. Maar tegelijkertijd voel ik een diepe heimwee naar hoe het ooit was, naar de tijd dat alles nog normaal voelde.

Ik vraag me vaak af: hoe ga ik verder? Vooruitgaan voelt als een verplichting, niet als een keuze. Alsof het leven door moet gaan, maar ik niet weet hoe. Door Mateo's ziekte stonden we voor hartverscheurende keuzes. Hij besloot zelf dat hij geen chemo wilde, ondanks dat dit misschien nog enkele maanden extra tijd had kunnen geven. Hij wilde liever naar Griekenland reizen, nog één

keer van het leven genieten terwijl hij de energie nog had. Mijn partner en ik kozen ervoor zijn wens te accepteren, ondanks de kritiek van mijn ouders en vrienden. Die kritiek maakte het alleen maar moeilijker om ons te focussen op wat echt belangrijk was: de tijd die we nog met Mateo hadden. Het drukte op mijn schouders. Daardoor voelde ik me nog meer alleen in mijn verdriet. Mijn collega's maakten het mogelijk om tien dagen mijn werk los te laten en als gezin naar Griekenland te gaan. Mateo's wens werd vervuld. Het was een vakantie van vreugde én verdriet. We wisten dat dit onze laatste vakantie samen zou zijn. Langzaam begon ik te beseffen dat geluk geen bestemming is, maar een manier van leven, zelfs in de zwaarste momenten. In de korte tijd die we nog hadden, ontdekte ik dat er ruimte was voor liefde en licht, zelfs te midden van het verdriet."



8. Martin

"Het verlies van Richard brak iets diep in mij. Mijn partner, mijn steun, mijn alles was weg. Het voelde alsof mijn wereld instortte. Maar ik kon niet instorten, niet nu. Ik had nog steeds de zorg voor onze twee pleegkinderen, en zij rekenden op mij. Dus bleef ik doorgaan. Elke dag weer. Ik bleef werken en hield me vast aan de structuur die dat gaf. Het gaf me ook de schijn van kracht. Alleen, diep vanbinnen voelde ik me leeg en verloren. Uiteindelijk brak dat harde werken me op. Ik was lichamelijk en emotioneel volledig uitgeput.

Het verlies van Richard bracht niet alleen het verdriet om hem naar boven, maar ook oude wonden waarvan ik dacht dat ik ze achter me had gelaten. Mijn vader had altijd veel kritiek op me. Hoe ik mijn leven leidde, mijn keuzes, en vooral mijn relatie met Richard. Ik heb mijn hele leven geprobeerd om zijn goedkeuring te krijgen. Ik was alleen nooit goed genoeg in zijn ogen, vooral niet omdat hij mijn geaardheid nooit heeft geaccepteerd. Toen Richard overleed, kwam die oude pijn weer naar boven. De muur die ik had opgebouwd om mezelf te beschermen tegen die pijn, begon af te brokkelen.

Richard was de enige die me echt het gevoel van veiligheid had gegeven. Bij hem kon ik gewoon zijn wie ik was, zonder oordeel. En nu was hij er niet meer. De pijn van zijn verlies, met daarbij de onverwerkte pijn van mijn vader, leek me te overspoelen.

Diep vanbinnen wist ik dat ik wilde veranderen. Ik kon zo niet doorgaan, voor mezelf en voor de kinderen. Ik begon te beseffen dat de eerste stap was om mijn pijn te erkennen, om deze niet langer weg te stoppen. Ik had altijd geprobeerd alles onder controle te houden, maar nu begreep ik dat ik moest leren loslaten. Het was tijd om echt te rouwen, om stil te staan bij het verdriet, hoe zwaar dat ook voelde.

Langzaam begon ik mijn veerkracht terug te vinden. Ik leerde dat het oké was om niet altijd sterk te zijn, om de pijn toe te laten. Richard had me geleerd wat veiligheid en liefde was, en nu wilde ik verder in de geest van hem. Voor mezelf en ook voor de kinderen. Ik wil hen het veilige thuis blijven geven dat Richard en ik samen voor hen hadden gemaakt."



9. Eline

“Na het overlijden van mijn moeder nam ik als vanzelf de zorgende rol op me. Als oudste van vijf kinderen voelde ik me verantwoordelijk voor iedereen. Terwijl ik er voor anderen probeerde te zijn, verloor ik uit het oog wat ik zelf nodig had. De druk om voor iedereen te zorgen, begon me op te breken. Langzaam raakte ik steeds verder verwijderd van mezelf. Ik merkte dat ik te veel leefde naar de verwachtingen van anderen. Waardoor ik steeds verder wegzakte.

Ik trok me steeds vaker terug en voelde mijn energie wegglijden. Ik merkte dat ik mijn interesse in gesprekken verloor, zelfs met mijn eigen familie. Waar ik op mijn werk vroeger altijd enthousiast meedeed, voelde ik me nu afwezig. Mijn collega's wisten niet meer wat ze aan mij hadden.

Op een dag merkte ik dat ik al maanden niet had getekend, iets wat ik zo graag deed. Ik kende mezelf gewoon niet meer. Vanbinnen voelde ik me verscheurd.

Mijn moeder was altijd een groot voorbeeld voor me geweest. Haar geduld en zorgzaamheid bewonderde ik enorm. Ik had het gevoel dat ik daarin juist tekortschoot. Dat maakte mijn verwarring nog groter.

Het was een moeilijke tijd. Waarin de mensen om me heen de vrolijke, betrokken en zorgzame persoon die ik ooit was, niet meer herkenden. Ook mijn aandacht voor de patiënten waar ik iedere dag voor zorgde werd minder, wat echt niet bij me paste. Wat maakte het me eigenlijk allemaal uit!

Gelukkig vond ik mijn weg terug naar mezelf. Ik ontdekte dat loslaten niet betekent dat je opgeeft. Ik leerde ook om minder afhankelijk te zijn van de verwachtingen van anderen. Deze reis van rouw was er een van verlies, en ook van het herontdekken van mijn kracht. Ik heb geleerd hoe belangrijk het is om goed voor mezelf te zorgen, terwijl ik er ook voor anderen kan blijven zijn.

Mijn moeder had altijd een kalmte over zich, een geduld waar ik tegen opkeek. Nu besef ik dat haar kracht niet lag in het altijd klaarstaan voor anderen, maar in haar vermogen om balans te vinden tussen zorg voor zichzelf en voor ons.”



10. Nico

“Mijn vrouw Rina is ongeneeslijk ziek, en de tijd die we samen hebben, is kostbaar. Ik wilde niets van die tijd verspillen, terwijl ik me tegelijkertijd zo machteloos voelde. Hoe konden we deze tijd waardevol maken? Ik was altijd al een gesloten man geweest, moeilijk te doorgronden, zelfs voor Rina. Om de situatie te kunnen verdragen, stopte ik mijn verdriet en zorgen diep weg. Ik durfde die gevoelens niet te laten zien, omdat ik Rina niet nog meer wilde belasten.

Juist daardoor merkte ik dat we steeds verder van elkaar verwijderd raakten. Ik kon haar niet echt laten zien wat er in mij omging. Het was alsof er een hoge wand tussen ons in stond. Mijn werk versterkte dat ook nog eens. Op elk moment van de dag kon ik gebeld worden door mijn klanten. Daardoor was ik minder bereikbaar voor Rina. Op een dag besepte ik dat ik vastzat en dat ik iets moest doen om uit die cirkel van emotionele onbereikbaarheid te breken.

Ik besloot om iets te doen wat ik lang niet had gedaan: schrijven. Schrijven gaf me de ruimte om mijn gevoelens te uiten. Ik begon brieven aan Rina te schrijven. Het werd een manier voor mij om woorden te vinden die ik in gesprekken niet kon uitspreken. Ik schreef over onze herinneringen, over de eerste auto die we samen kochten, over de reizen die we maakten. In die brieven vond ik eindelijk de moed om mijn diepste gevoelens te delen. Een simpel ‘Ik hou van jou’ was voor mij niet genoeg,

de brieven veranderden iets tussen ons. We begonnen te praten, over de brieven, over ons leven samen. We vonden elkaar terug in die gesprekken, in de herinneringen die we ophaalden, en in de kleine momenten die we nu samen deelden.

Het schrijven heeft niet alleen mijn eigen gevoel geopend, het heeft ook ons contact hersteld. Ondanks de moeilijke situatie voelt het alsof we opnieuw samen kunnen zijn. Zonder die wand tussen ons. Het voelt heel natuurlijk om naast de gesprekken die we hebben, ook momenten van stilte te hebben. Het ongemak is weg. Ook al is het niet gemakkelijk, want het komende verlies doet pijn. Er is ook iets waardevols voor in de plaats gekomen: de verbinding die verloren leek, is weer terug.”



11. Amina

“Toen mijn directeur Simon onverwacht overleed, voelde het alsof de grond onder me wegzakte. Hij was in de jaren dat ik voor hem werkte ook een goede vriend geworden. Om mezelf af te leiden van het verdriet, stortte ik me volledig op mijn werk. Ik kon niet stilstaan, bleef maar doorgaan. Ik nam veel van zijn taken over omdat ik daar goed zicht op had. Ik voelde me ook verantwoordelijk voor zijn gezin. Het voelde alsof ik alles in beweging moest houden, voor hen en voor mezelf.

Thuis was het echt een ander verhaal. De stille woonkamer gaf ruimte aan mijn zorgen die ik diep vanbinnen voelde. Ik voelde me kwetsbaar en de stress begon zijn tol te eisen.

Collega's maakten opmerkingen die me onverwacht diep raakten. Ze vonden dat ik me te veel inzette voor het gezin van Simon. Dat was toch niet nodig! Ik probeerde er inderdaad voor iedereen te zijn. Dan deed ik tenminste wat ik vond dat ik moest doen. Alleen dat heilige moeten, dat zag ik later in, daarmee ging ik de grens over. Ik vergat wat ik zelf nodig had.

Op een dag merkte ik dat ik zo uitgeput was dat ik mijn eigen autosleutels niet meer kon vinden, terwijl ik die gewoon in mijn hand had. Dat moment was een keerpunt voor me. Ik besepte dat ik zo niet verder kon. Mijn collega's hadden dus wel gelijk.

Ik zocht hulp en ging naar de HR-afdeling, waar ik mijn verhaal vertelde. Ze boden me aan om een rouwcoach te bezoeken. In het begin voelde dat vreemd. Ik ben toch niet gek?, dacht ik. Tegen het eerste gesprek met de coach zag ik zelfs op. Zodra ik begon te praten, voelde het alsof er een last van mijn schouders viel. Langzaam vond ik weer mijn balans terug.

Hoewel ik Simon nog steeds mis, merk ik dat de grauwe dagen zich nu afwisselen met lichtere. Ik heb geleerd om voor mezelf te zorgen en naast de grenzen die ik in de gaten houd, durf ik nu steeds meer ruimte in te nemen. Ik kan veel vaker écht mijzelf zijn."



12. Marco

"Toen Annet, mijn vrouw, plotseling overleed aan een hartaanval, voelde het alsof mijn wereld volledig instortte. In de eerste periode na haar overlijden deed ik alsof het wel ging. Ik hield de schijn op. Wanneer collega's vroegen hoe het met me ging, gaf ik altijd hetzelfde antwoord: 'Oh, best!' Terwijl ik vanbinnen niet meer wist hoe ik verder moest. Iedere avond voelde ik de angst om naar bed te gaan. Ik was bang voor de donkere gedachten die dan naar boven zouden komen. Ik voelde me compleet verloren in mijn eigen wanhoop.

Langzaam begon ik te beseffen dat ik mezelf aan het verliezen was. Ik dronk te veel en begon te klagen. Ik zag dat ik de rol van slachtoffer speelde. Ik merkte dat ik daardoor zelfs vrienden kwijtraakte. Het was een pijnlijk besef. Totdat er op een dieptepunt iets onverwachts gebeurde, iets dat ik niet kon verklaren. Het leek alsof er een soort licht kwam in mijn duisternis. Ik kon het bijna niet geloven, en toch was het echt. Ik durfde er met niemand over te praten. Ze zouden mij als gek verklaren. De televisie ging plotseling aan zonder dat ik de afstandsbediening had gebruikt. De lichten in het huis knipperden soms, op wonderlijk passende momenten. Alsof ik ergens een antwoord op kreeg. Dit raakte me, zelfs al ben ik van nature een nuchter persoon. Het gaf me een onverklaarbaar gevoel dat het leven op de een of andere manier doorgaat. Het voelde alsof Annet me liet weten dat ze er nog voor me was, dat ik niet alleen was. Dat besef gaf me de kracht om mijn rouw eindelijk echt te durven doorvoelen. Het gaf me de moed om mijn emoties niet langer weg te stoppen. Om ze toe te laten, hoe pijnlijk dat ook is.

Hoewel elke dag nog steeds moeilijk is, weet ik nu dat er licht is, zelfs in de diepste duisternis. Ik heb geleerd dat rouw niet alleen over verlies gaat. Het geeft ook ruimte voor nieuwe inzichten. Het helpt me om stukje bij beetje mijn weg weer te vinden."

Hoewel elk van de twaalf lotgenoten op hun eigen manier rouwen, ontdekken ze allemaal dat rouw, naast verlies, ook ruimte geeft voor nieuwe inzichten. Door aandachtiger om te gaan met hun rouw vinden ze opnieuw hun eigen weg. In het donker van hun rouw komt steeds meer licht. Over andere ervaringen van deze lotgenoten lees je ook verderop in dit boek.

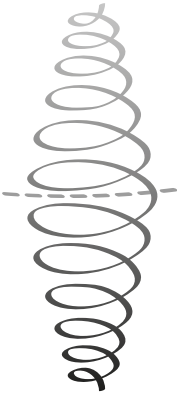
Het volgende hoofdstuk gaat over de negen keerpunten, die ook de basis zijn van de *Licht op Verlies*-coaching. Het kunnen voor jou wegwijzers zijn op de weg van rouw die je gaat. De lotgenoten beschrijven welk keerpunt hen bewuster maakte in hun rouwproces. In het werkboek *Licht op jezelf* worden deze negen keerpunten verder beschreven. Ook staan daar de oefeningen die je kunt doen, die je erbij kunnen helpen om jouw verlies op een nieuwe manier te verlichten.

DE NEGEN KEERPUNTEN IN JE VERLIESPROCES

Wat kunnen de negen keerpunten voor je betekenen bij rouw?

Rouw is een grote reis die van het donker naar het licht gaat. Tijdens deze reis kunnen de negen keerpunten wegwijzers voor je zijn. Hoewel rouw zwaar is, geven deze keerpunten een weg naar boven aan, naar een plek waar het lichter is.

LICHT LEVEN



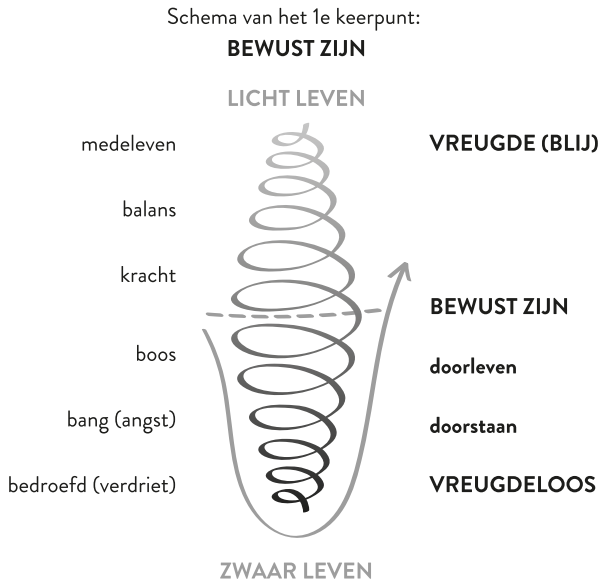
ZWAAR LEVEN

- Als je vastloopt, laten keerpunten je zien dat er een andere weg mogelijk is.
- Keerpunten kunnen je op een kruispunt in je leven weer overzicht, inzicht en uitzicht geven.
- Door deze keerpunten te herkennen, krijg je duidelijkheid over wat je nu nodig hebt.
- Het omgaan met rouw via de keerpunten kan het begin zijn van een beweging omhoog, weg van de zwaarte.
- Een keerpunt nodigt je uit om je emoties te doorleven en bewuste keuzes te maken, daardoor kun je weer licht ervaren.
- Keerpunten laten je zien dat je je, ondanks het verlies, weer verbonden kunt voelen met jezelf, met het leven en met de mensen om je heen.
- Ook al lijkt het nog ver weg, keerpunten kunnen je uiteindelijk naar momenten van vreugde en rust leiden, zelfs terwijl je rouwt.

Rouw is als een rivier die soms kalm stroomt en soms woest tekeergaat. In je rouw ervaar je die stroom in golfbewegingen. Soms overspoelt het verlies je weer intens. Een volgend moment is het weer rustiger. Je leert er op je eigen manier mee om te gaan. De lotgenoten waarover je in het vorige hoofdstuk las, vertellen bij mijn beschrijving van de keerpunten hoe deze hen tot steun waren. Hoe die hen aandachtiger maakten. Dat is ook wat ik je van harte toewens: dat je je steeds vaker 'bewust' bent als je dit boek leest en de oefeningen doet in het werkboek. Bewuster leven, met volle aandacht, is namelijk op een lichtere manier leven.

In het werkboek staan negen hoofdstukken. Ieder hoofdstuk geeft inzicht in een bepaald keerpunt. Hieronder maak je alvast kort kennis met de keerpunten en lees je hoe ze de lotgenoten hielpen.

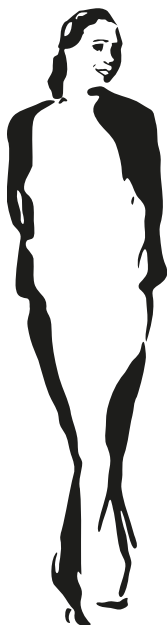
Eerste keerpunt: bewust zijn



Bewust zijn in rouw – van donker naar licht

Herken je het gevoel dat rouw als een draaikolk aan je trekt, steeds zwaarder en donkerder? Dat emoties zoals verdriet, boosheid of angst je kunnen overweldigen? Alles lijkt zwaar. Misschien probeer je die emoties weg te duwen. Echter, als je de pijnlijke emoties dempt, demp je ook de vreugdevolle gevoelens. Vandaar dat het belangrijk is om er anders naar te kijken. Dit keerpunt nodigt je uit om die emoties te herkennen en toe te laten. Door juist ruimte te geven aan de donkere kanten, kun je stap voor stap ook de lichtere gevoelens weer ervaren, zoals kracht, balans, medeleven en vreugde.

*'Ik ervaar weer vreugde,
door vaker te zijn wie ik echt ben'*



Mara: “Het eerste keerpunt gaf me het inzicht dat het belangrijk is om te zijn wie ik ben. Juist ook in mijn rouw. Ik merk het meteen als ik aan het overleven ben. Ik heb dan verdriet, ben boos of ik maak me zorgen over van alles. Ik herken die emoties nu steeds vaker.

Mijzelf zijn gaat niet over hoe ik wil zijn: zonder gedoe, zonder verdriet, zonder zorgen. Want dan ga ik om mijn emoties heen. Ik heb dan de neiging om die te onderdrukken. Ik voel het meteen in mijn lijf, dat is dan gespannen en ik krijg vaker hoofdpijn. Willen is in een toekomst, en die is er nog niet. Zijn is nu. Eerst vroeg ik mij af, hoe vind ik dan die rust als al die emoties er mogen zijn? Door ze te voelen en te doorleven. Dat betekent dat ik ze bewust voel, met mijn aandacht erbij en dat is een bijzondere ervaring. En ik ervaar een emotie én die neem ik in mijzelf waar. Ik kan mezelf er nu niet meer in verliezen. Daarna voel ik een soort opluchting. Mijn hoofd wordt daardoor steeds leger. Hoe kan ik weer vreugde vinden, zelfs al voelt dat woord soms vreemd in deze periode van rouw. Dat leek me eerst een hele zoektocht. Toch is het ‘eenvoudig’. Ik hoef zelf niet anders te worden. Ik kan gewoon zijn wie ik ben, ook in mijn rouw. Af en toe heb ik zo’n moment dat ik helemaal ben waar ik ben. Ik voel dan de kracht die in dát moment zit. Mijn hoofd wordt dan stil, en ik word me bewust van wat ik zie, hoor, ruik of proef. Ik voel dan vreugde in mijzelf, omdat ik ben wie ik ben en waar ik ben. Ik denk dat ik nu zelfs meer vreugde voel dan vroeger. Toen jakkerde ik maar door. Vreugde voel ik vaker nu ik bewuster ben. Ik was laatst met de kinderen in de speeltuin. Ze gingen helemaal op in hun spel. Ik keek ernaar, hoorde hen, en was er met mijn volle aandacht bij. Ik ervaarde toen zo’n moment van diepe vreugde. Ook al is het eventjes, dat geeft me weer energie om door te gaan. Ik kwam hierachter: er is uiteindelijk alleen maar nu. Ik kan verlangen naar hoe ik wil dat het is of wie ik wil zijn, maar daarmee leef ik in de toekomst. Nu mijzelf zijn maakt het voor mij lichter. Ik merk het meteen. De verwachting dat rust of vreugde in de toekomst zal komen en dan voor altijd zal blijven, is niet realistisch. Werkelijke rust vind ik alleen in het nu.”

In het werkboek staan veel oefeningen die je kunt doen, om steeds vaker in dat nu te komen. (Zie bijvoorbeeld oefening 1.8 Je aandacht in het nu brengen)

Tweede keerpunt: vertrouwen



Trouw zijn aan jezelf

Het tweede keerpunt in je rouwproces draait om vertrouwen. Vertrouwen gaat over geloven in anderen én over trouw zijn aan jezelf. In het woord vertrouwen zit het woord trouw, en dat is geen toeval. Je kunt pas opnieuw vertrouwen opbouwen als je trouw bent aan wie je echt bent. Wat betekent dat precies, trouw zijn aan jezelf? Het betekent dat je denken, voelen en doen op één lijn liggen. Dat je woorden kloppen met wat je voelt en dat wat je doet klopt met wat je denkt en zegt. Als dat niet zo is, voelt het alsof er iets niet klopt. Dat kan leiden tot wantrouwen, naar jezelf en ook van anderen naar jou.

'Ik durf het weer aan om mijzelf en het leven te vertrouwen'

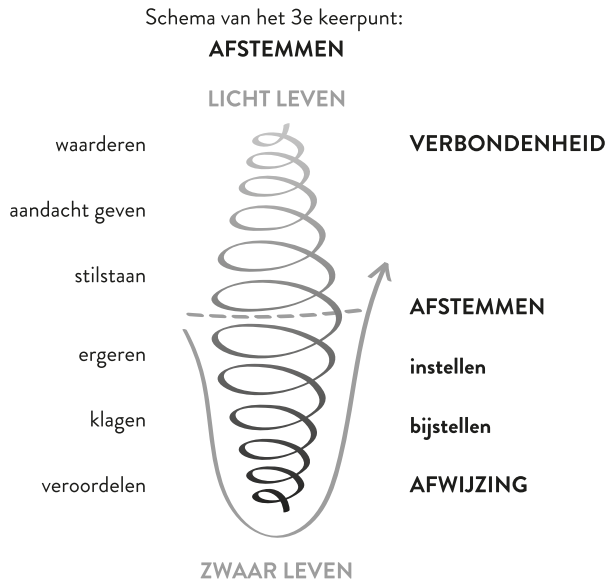


Jos: *"In het woord vertrouwen zit het woord rouwen. Het klopte voor mij dat ik die weg door mijn rouw heen moest gaan, voordat ik mijn vertrouwen weer terug had. Het is een weg geweest van zwaar naar steeds iets lichter. Een tijdlang was ik mezelf niet trouw, dus 'ontrouw'. Dat betekent, dat wat ik dacht, voelde en deed, niet met elkaar klopten. Ik kan me soms zo ergeren aan de oppervlakkigheid van mensen. Die ergernis hoef ik niet te laten zien, en het klopt niet als ik dan wel doe alsof het mij interesseert. Ik speel dan een rol, en zo ben ik niet. Door mijn rouw zie ik de diepgang in het leven en ik ben dat oppervlakkige gepraat soms zo zat. Anderen voelen dat wel aan me. Soms weten ze dan echt niet meer wat ze aan me hebben. Daardoor trekken zij zich van mij terug. Ik vind dat pijnlijk. Ik zoek een manier om eerlijk te zijn, zonder anderen te kwetsen. Ik weet in ieder geval dat ik alleen zelf kan veranderen. Ik kan de verandering niet van een ander verwachten. En ja, ik vind andere dingen nu belangrijker dan waar de meesten zich druk om maken. Het tweede keerpunt was voor mij de sleutel tot die verandering en gaf mij het volgende inzicht: als ik trouw ben aan mijzelf, als ik ben wie ik ben, dan klopt wat ik denk, doe en voel met elkaar.*

Als ik verdriet heb en ik geef aan dat ik het moeilijk heb, dan is er contact. In plaats van dat ik zeg dat het wel goed met mij gaat, terwijl dat niet zo is. Anderen weten nu beter wat ze aan mij hebben. Ik merk dat collega's mij steeds meer toevertrouwen. Dat is een 'over en weer' geworden. Langzamerhand bouw ik mijn zelfvertrouwen weer op. Dat was ik namelijk behoorlijk kwijt. Ik voel me rustiger, doordat ik bewuster bepaal wat ik wel zeg en wat niet. Ik laat dingen niet meer zo snel met me aan de haal gaan. Ik ben trouw aan mijzelf. Het contact met anderen verloopt nu veel natuurlijker; ik hoef niet meer zo mijn best te doen. Anderen merken dat ik veel meer ontspannen ben. Vooral thuis merken ze een verschil aan mij. Mijn dochter Edith zei laatst tegen mij: 'Pap, je bent veel dichterbij, meer dan voordat Sascha stierf.' Zoiets zou ze vroeger nooit tegen mij gezegd hebben. Mooi toch."

In het tweede hoofdstuk van het werkboek *Licht op jezelf* staan acht oefeningen over dit keerpunt vertrouwen en hoe je trouw kunt zijn aan jezelf.

Derde keerpunt: afstemmen



Stem je af en voel je verbonden

Rouw kan voelen alsof je door het leven bent afgewezen. Je merkt dat je anders bent geworden en sommige familieleden, vrienden of collega's lijken daar moeilijk mee om te kunnen gaan. Ze weten niet altijd hoe ze je kunnen steunen. Dat kan ervoor zorgen dat je je alleen of niet begrepen voelt. Tegelijkertijd kun je jezelf ook afwijzen. Misschien druk je je emoties weg of wil je ze liever niet voelen, omdat ze te lastig zijn.

Soms lijkt je vast te zitten in een negatieve spiraal. Je merkt dat je je sneller ergert, meer klaagt of oordeelt. Je hoopt dat iemand je echt ziet, hoort en begrijpt wat je doormaakt. Vaak ontdek je dat je dit niet altijd van anderen kunt verwachten. Mensen trekken zich soms van je terug, en dat kan pijnlijk zijn. Afstemmen betekent bewust stilstaan bij wat je voelt en wat je nodig hebt.

‘Afstemmen gaat voor mij over iemand écht zien, horen en kennen’



Emma: “Ik kom over als een aardig mens, maar als je mijn gedachten zou horen, dan zou je schrikken! Als ik me bewust ben van mijn eigen gedachten, dan merk ik dat ik me eigenlijk best vaak erger. De moeilijke periode toen Pim ziek was, gaf ons veel spanning. Ik vind dan van alles van iedereen. Soms heb ik het over ‘die anderen’ met mijn vriendin. Dat is dan een soort klaagzang. Wat hebben we het vaak gehad over mijn schoonfamilie. We vinden ze zo respectloos en zo op zichzelf gericht! Ik kan er trouwens nog steeds kwaad over worden.

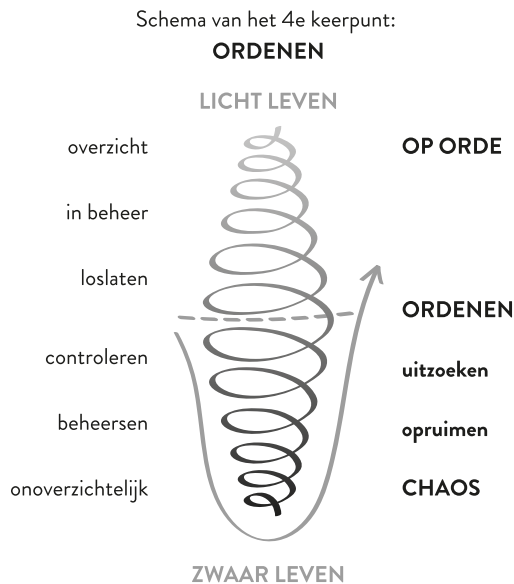
Mijn keerpunt was toen ik leerde om mij werkelijk af te stemmen. Ik oefende om me echt af te stemmen op wat er in mijzelf en om mij heen gebeurde. Ik had genoeg van dat alsmaar doorgaande gepraat in mijzelf. Ik leerde om stil te staan. Om echt aandachtig te zijn. Daardoor lukte het me steeds beter om in die laatste periode met Pim er met volle aandacht bij te zijn. In plaats van het te hebben over hoe zijn familie ons zo in de steek liet, zagen we ook wat er allemaal wél was. Wie er wél kwamen en ons steunden.

Het derde keerpunt heeft me geholpen bij het inzicht dat ik mij kan afstemmen. Het is een keuze om dat te doen. Het is iets dat niet vanzelf gaat. Ik richt me daarom bewust op een ander, op wat de ander zegt en bedoelt. Ik stel vragen en luister vooral. Dan merk ik dat je contact hebt met elkaar. In plaats van dat ik doe alsof ik luister en tussentijds bedenken wat ik weer terug ga zeggen. Echte aandacht voor een ander is trouwens het mooiste wat je kunt geven. Het voelt als waardering.

Ik merk het wanneer iemand me niet hoort, niet ziet, kortom, me niet echt kent. Dan voel ik me afgewezen en dat is frustrerend. Afstemmen gaat over de ander écht zien, horen en kennen. Je voelt je dan echt verbonden, en ik denk dat dit is waar we allemaal naar verlangen: echte verbinding.”

In het derde hoofdstuk van het werkboek *Licht op jezelf* lees je meer over hoe je je op een bewuste manier kunt afstemmen op jezelf en op anderen. Ook lees je er over de onbewuste manieren van afstemmen. Hoe die je leven kunnen bepalen, waardoor je leeft op de manier die je liever niet wilt.

Vierde keerpunt: ordenen



Het weer op orde hebben

Als je rouwt, heb je waarschijnlijk zo'n behoefte aan het moment dat het allemaal weer op orde is. Ook al weet je dat het nooit meer wordt zoals het was. Het keerpunt ordenen laat zien hoe je van chaos en onoverzichtelijkheid kunt bewegen naar de rust van het weer op orde hebben. Zo kan het in een rouwproces ook voelen, alsof alles chaos is in en om je heen. Je hebt geen overzicht meer.

*'Ik heb het weer op orde
en laat steeds gemakkelijker los'*



Linda: "Ik houd niet van chaos, daarin verlies ik mezelf. Als ik het weer op orde heb, dan krijg ik weer overzicht. Ik voel dan weer de ruimte en de rust om andere dingen te gaan doen. Het duurt misschien maar tien minuten om mijn bureau te ordenen. Om de belangrijke en minder belangrijke zaken uit te zoeken en die klaar te leggen. Die stapeltjes geven mij een rustig gevoel. Dan kan ik aan het werk. Ordenen is voor mij echt zinvol en geeft mij overzicht."

Frederik heeft op een andere manier houvast aan het op orde hebben:



Frederik: *“Ik heb het liefst alles onder controle; als dat niet lukt, dan neemt de chaos al snel de overhand. Ordenen helpt mij om de dingen op een rijtje te krijgen. De chaos in mijn hoofd verdwijnt als ik weet wat ik ga doen. Ik maak een lijstje van de dingen die ik wil doen. Het fijne is, dat ik dan niets meer hoeft te onthouden! Mijn concentratie is ook beter als ik eerst het overzicht heb. Ik merk dat mijn rouwproces mijn concentratievermogen zo verslechterd heeft. Nu ik dat weet, kan ik daar iets aan doen. Die lijstjes helpen mij daar erg goed bij.”*

Loslaten is ook een manier om te ordenen. Amina dacht na over hoe dat anders kan:



Amina: *“Hoe vaak wordt het niet tegen mij gezegd: ‘Je moet het een keer loslaten!’ Ik vind dat juist het moeilijkste. Ik wil iets niet verliezen doordat ik het loslaat. Ik hoorde laatst dat loslaten niet hoeft, je kunt het ‘anders vasthouden’. Bij loslaten lijkt het alsof het er niet meer toe doet, of dat het onbelangrijk is. Ik wil ermee verbonden blijven, ook al is het pijnlijk. Ik kan mijn rouwgevoel nog niet loslaten. Ook al vinden anderen dat dit verlies echt niet zo zwaar voor mij hoeft te zijn. ‘Het is toch geen familie’, zeggen ze dan. Ik houd dit verlies van mijn collega nu anders vast. Ik rouw en ik richt me ook op de dingen die ik nu belangrijk vind. Het ordenen helpt me om deze diepere lagen in mezelf beter te begrijpen en te doorvoelen.”*

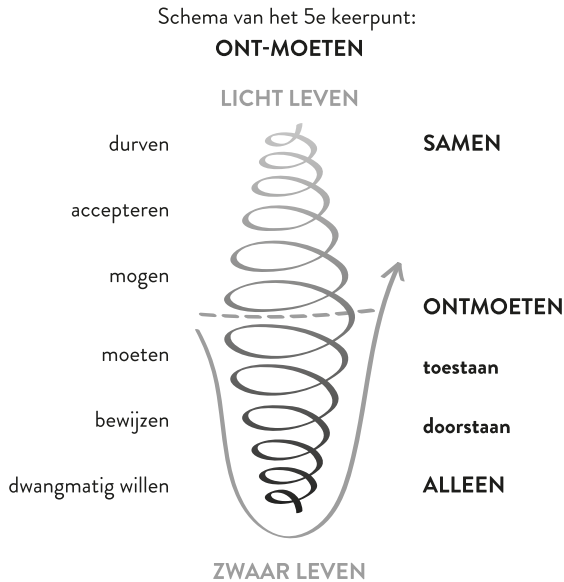
Marco merkte dat opruimen, uitzoeken en wegdoen hem veel hielp om weer orde op zaken te stellen:



Marco: *“De chaos in mijn hoofd herken ik trouwens aan de rommel om mij heen. Ik word weer iets rustiger als ik ga opruimen. Ik ga zelfs een stap verder. Ik zoek uit wat weg kan en wat niet. Wegdoen geeft weer ruimte in mijn hoofd. Laatst heb ik een aantal dozen neergezet voor mijn kast. Een doos weggooien, een doos weggeven en een doos bewaren en opruimen. Mijn kast is nu weer overzichtelijk, het lijkt alsof mijn brein dat nu ook meer is. Soms lukt het me om op een avond, als ik anders op de bank hang, me ertoe te zetten te gaan opruimen. Ik merk dat ik daarna anders slaap. Waarom doe ik dat eigenlijk niet vaker?”*

Ordenen kan een stap zijn naar meer rust en overzicht in je leven, juist in tijden van rouw. Het helpt je om ruimte te maken voor wat echt belangrijk is. In het werkboek krijg je concrete oefeningen die je daarbij helpen.

Vijfde keerpunt: ont-moeten



Van moeten naar mogen

Het schema van het vijfde keerpunt, ont-moeten, laat zien hoe je in een rouwproces kunt bewegen van een diep gevoel van zwaar en alleen naar een lichter gevoel van samen en verbondenheid. In de eerste periode van rouw voelt het leven alsof je in een neergaande spiraal zit, zonder duidelijke weg omhoog. In deze donkere fase heb je het gevoel dat er veel is dat je moet doen. Misschien voel je de druk om sterk te zijn voor anderen, om door te gaan met het dagelijkse leven. Ja, je hebt veel om te doorstaan. Je kunt je emoties toestaan, te laten zijn zoals ze zijn. Om de heftigheid ervan te accepteren.



Het woord ‘moeten’ gebruik ik steeds minder, ik moest altijd zoveel van mijzelf

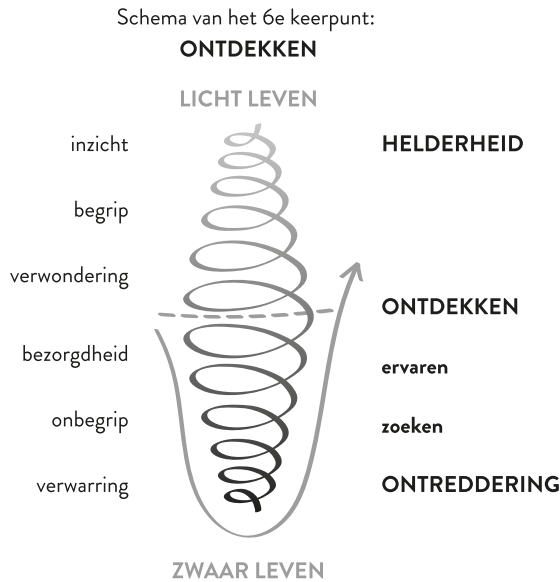
Martin: “Rouwen vind ik ingewikkeld. Ik **moet** daarin kennelijk iets doen. Het duurde even voor ik dit doorhad: ik *hoef* juist niet iets te doen. Het gaat erom me steeds bewuster te worden van mijzelf, en van mijn dwang om steeds van alles te willen. Daardoor gaat het moeten er vanzelf af. Dit inzicht van dit keerpunt is voor mij echt een uitdaging.

Ik ben eigenlijk meer iemand die steeds moet bewijzen dat ik het allemaal wel kan. Dat zit er bij mij van jongs af aan in. Dat is juist het tegenovergestelde van ONT-MOETEN. Iets juist niet meer MOETEN. In die bewijsdrang voelde ik me altijd alleen. Was ik beter dan anderen, dan lag ik eruit. Kon ik iets niet, dan voelde ik me ook een sul.

Ik mag nu van mijzelf de tijd nemen om te rouwen om mijn verliezen. Ik hoop dat ik uiteindelijk mijn verliezen durf te accepteren. Waarom durven? Omdat ik het gevoel heb dat ik mij door te accepteren mij erbij neerleg, en dat past niet bij mij. Accepteren lijkt misschien alsof het je minder uitmaakt en je niets meer hoeft te doen. Ik heb gemerkt dat accepteren een andere werking heeft. Het gaat meer over het aanvaarden dat het nu is zoals het is. Ik weet dat het onherroepelijke niet teruggedraaid kan worden. Waarom ben ik dan toch zo aan het vechten in mijzelf? Het gevecht in mijzelf om het verleden te moeten vasthouden helpt me niet. Ik merk dat als ik dat gevecht loslaat, ik niet meer alleen sta. Dan pas zie ik dat anderen om mij heen ook rouwen. Dan kan ik met hen samen rouwen om Richard. Aanvaarden geeft mij meer rust, én het verlies van Richard en de pijn daarover mogen blijven.”

Herken je deze strijd van het alsmaar MOETEN? In het werkboek *Licht op jezelf* krijg je oefeningen om dat moeten van jezelf steeds bewuster te worden. Om te leren ONT-MOETEN. Om daardoor ook meer oog te krijgen voor wat er samen kan.

Zesde keerpunt: ontdekken



De helderheid om te ontdekken

In het leven komen tegenslagen en verlies vaak onverwacht. Je voelt verwarring, onbegrip en soms zelfs een diepe leegte, alsof je de weg kwijt bent. Toch kan juist in dat donkere moment een klein licht opgaan. Je begint te ontdekken wat echt belangrijk is. Je gaat het leven anders zien, met meer verwondering en helderheid. Je leert dat tevredenheid van binnenuit komt. Dat inzicht brengt begrip en nieuwe kracht.

*'Ik ontdekte dat – door mij te verwonderen – mijn
verwarring oploste'*

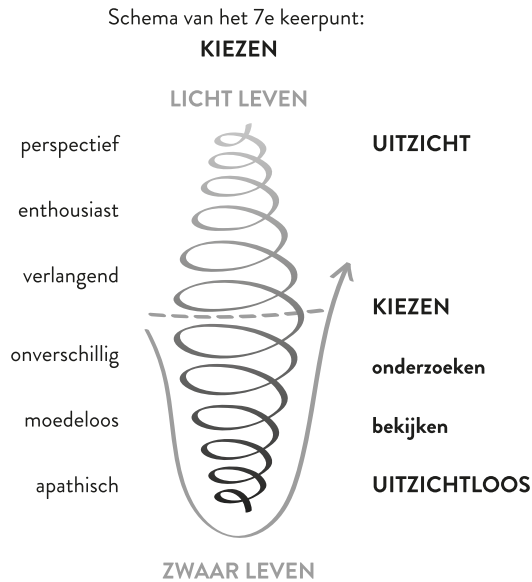


Yanina: “Toen onze zoon Mateo ernstig ziek werd en zijn levensverwachting misschien nog twee maanden was, voelde ik me totaal ontredderd. Ik was zo in verwarring, alsof ik rondjes draaide in een dichte mist. Ik zocht wanhopig naar helderheid om de juiste beslissingen te nemen. Mijn ouders zorgden in die laatste maanden voor veel problemen. Zij waren het oneens met onze medische beslissingen. Ik liep leeg door hun oordelen en het voortdurende gevoel van strijd. Ik ontdekte dat ik rustiger werd door me te verwonderen over hun gedrag, in plaats van ertegen te vechten. Mijn onzekere houding naar hen verdween daardoor ook.

Verwondering betekent voor mij dat ik me van iets bewust word en wegblijf uit mijn oordelen. Ik ‘verwonder’ me dan. In plaats van boos te worden of gefrustreerd te raken, begon ik me af te vragen waarom ze zo reageerden. Ik kreeg op de een of andere manier meer begrip voor hen. Ik hoefde hun reactie niet persoonlijk te nemen. Ze waren overbezorgd en wilden het beste voor Mateo. Ik was het niet met hen eens én ik zag in dat er geen strijd nodig was. Door verwondering vond ik niet alleen rust, maar ook een nieuw perspectief op de situatie. Dat was voor mij een helder inzicht. Ik merk dat ik mijzelf ontwikkel door deze dingen te ontdekken. Ik word meer mezelf. Ontdekken begint bij mij met een vraag. Die vragen komen meestal bij mij op als er een lastige situatie is. Ik wil het dan helder krijgen. Inzichten geven mij een gevoel van rust. Dat werkt ook weer door op de mensen om mij heen. Mateo vindt mij veranderd. Je bent rustiger, mam! Dat vind ik een compliment en ik weet dat hij daardoor in zijn eigen proces meer ruimte krijgt.”

Ken je het gevoel van ontredde-dering? Hoe ga jij zelf om met lastige situaties? Maakt het je onzeker? In het werkboek staan oefeningen waarmee je uit je eigen gevoel van ontredde-dering kunt komen.

Zevende keerpunt: kiezen



Weer perspectief hebben

Het schema van dit keerpunt kiezen laat zien hoe je kunt omgaan met rouw door de zwaarte te doorvoelen en er stap voor stap doorheen te bewegen. Eerst kun je een gevoel van onverschilligheid, moedeloosheid en uitzichtloosheid ervaren. Door daar eerlijk naar te kijken, kun je uiteindelijk keuzes maken die je naar meer licht en uitzicht brengen.



‘Door te kiezen kreeg ik weer perspectief’

Daniël: *“Na het overlijden van Cees leek alles uitzichtloos. Ik had nergens zin in en ik hing maar een beetje apathisch op de bank. Er was geen verschil tussen de ene en de andere dag. Ik deed de dingen die ik moest doen. Alles voelde zinloos. Het leek alsof mijn leven op pauze stond, zonder vooruitzicht.*

Op een dag besepte ik dat ik een keuze moest maken: blijven hangen of proberen om iets te veranderen. Ik zocht naar dingen die me vroeger plezier gaven. Ik begon weer te wandelen. Langzaam, al wandelend door bossen, over heidevelden en door akkers, voelde ik weer een verlangen in mij terugkomen om te leven. De onverschilligheid waar ik in terecht was gekomen, verdween. Nu ik terugkijk, besef ik dat dat kleine moment van kiezen, het besluit om door te gaan en weer te gaan wandelen, het keerpunt was. Ook al had ik die keuze gemaakt, ik moest mij er nog wel toe zetten. Juist omdat Cees en ik sámen zoveel wandelingen hebben gemaakt. Ik was bang dat ik zou blijven hangen in mijn gevoel van moedeloosheid. Dat was niet het geval. Door te lopen kreeg ik weer mijn energie terug. Ik liep die uitzichtloosheid er juist uit! Ik dacht tijdens mijn wandelingen ook na over wat ik belangrijk vind en hoe ik mijn leven betekenisvoller kan maken. De diepgang die Cees en ik in onze gesprekken hadden, voelt nog steeds aanwezig. Alsof Cees met mij meedenkt. De wandelingen waren het begin van het vinden van een nieuw perspectief in mijn leven. Ik begon weer plannen te maken. Het voelde alsof ik weer een beetje licht in mijn leven toeliet.”

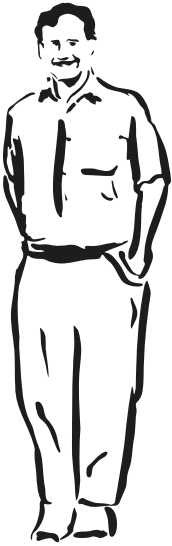
Ken je dat gevoel ook dat je geen perspectief hebt, dat je daar moedeloos van kunt worden? Misschien helpen de oefeningen je erbij om dat uitzicht weer te krijgen door de oefeningen te doen die in het zevende hoofdstuk van het werkboek staan. Om te leren om vaker te KIEZEN.

Achtste keerpunt: focussen



Lichter leven door focus

Als je in een moeilijke periode zit, kunnen je gedachten alle kanten opschieten. Alles voelt onrustig en het is moeilijk om een duidelijk doel te vinden. Focussen helpt je om die chaos te ordenen en geeft rust. Het geeft je uiteindelijk een duidelijk doel om naartoe te werken. Het helpt je om minder verstrikt te raken in alles wat je 'moet' doen. Je leert om te accepteren wat je niet kunt veranderen en kiest bewuster voor waar je je op wilt richten.



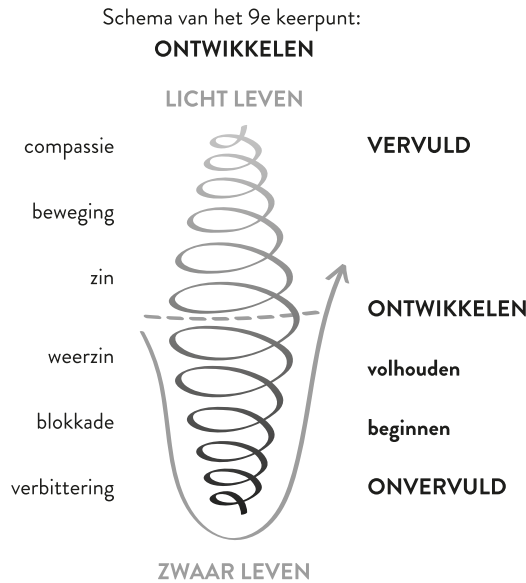
‘Ik ben duidelijker en merk dat mijn wanhoop verandert in hoop’

Nico: “Toen we hoorden dat Rina ernstig ziek was, voelde ik me bij vlagen wanhopig. Ik wilde weten of er toch nog enige hoop was. Het werd ons uiteindelijk duidelijk: Rina had geen kans meer om te genezen. Het was alsof ik in een draaikolk van wanhoop terecht kwam. Alles leek vanaf dat moment zo doelloos.

Op een gegeven moment besepte ik dat we niet zo door konden gaan. We moesten ons ergens op focussen om niet helemaal weg te zakken in die donkere spiraal. Wat konden we doen om deze tijd die we nog hadden waardevol te maken? Geleidelijk aan maakte de twijfel plaats voor een soort innerlijk weten. Ik wist dat we ondanks het verdriet iets moesten doen om deze tijd voor ons beiden lichter te maken. We focusten ons op hoop op een goede laatste periode, en niet meer op genezing. Op momenten die ons allebei goed zouden doen. Samen keken we foto’s en haalden we herinneringen op. We deden dingen waar we allebei plezier in hadden, zoals rijden op onze tandem en dan op een terrasje samen wat drinken. We spraken bij ons thuis af met familie en vrienden. Zij namen het eten mee en wij konden aanschuiven. Deze tijd samen gaf ons allebei rust en betekenis in een tijd waarin alles anders zo doelloos zou zijn gebleven. Het was belangrijk voor mij om me bewust te worden van mijn wanhoop. Om te weten dat je daar iets aan kunt doen en niet af te wachten totdat er iets vanzelf verandert. Het was voor ons een duidelijke keuze om ons te focussen op wat nog wél mogelijk was. Ook al rouwde ik om het naderende verlies van Rina, ik genoot volop van de momenten samen met haar, nu het nog kon. Ik realiseerde me dat ik deze focus ook in de toekomst, wanneer Rina er niet meer is, kan blijven gebruiken. Om niet nog een keer weg te zakken in die vreselijke wanhoop. We ontdekten samen dat door onze focus te verleggen, we deze tijd vreugdevoller maakten én ook waardevolle nieuwe herinneringen erbij kregen die ik weer meeneem naar later.”

Herken je die momenten van twijfel? Dat je gevangen bent in een wanhopig gevoel en dat je het gewoon niet meer weet? In het achtste hoofdstuk in het werkboek *Licht op jezelf* lees je daar meer over en kun je oefeningen doen die je helpen om je focus te verleggen van wanhoop naar hoop, vanuit een realistische visie.

Negende keerpunt: ontwikkelen



Weer vervulling ervaren

In dit laatste keerpunt gaat het over jezelf ontwikkelen en over in beweging komen. Ontwikkeling houdt nooit op. Ook al is dit het laatste keerpunt, daarna kun je weer verder bij het eerste keerpunt, bewust ZIJN enzovoort. Na elke ronde van deze negen keerpunten merk je dat je bewuster bent geworden. Bewustzijn zorgt voor verandering. Je brengt meer vreugde in de wereld. Waar je misschien eerst *weerzin* had om iets te doen, voel je nu een verlangen om vanuit *zin* in *beweging* te komen. Om datgene te doen waar je vanuit je hart voor wilt gaan. Je wacht niet meer af, je begint eraan en je houdt vol. Je brengt *compassie* in deze wereld. Daarmee maak je de wereld een stukje lichter.



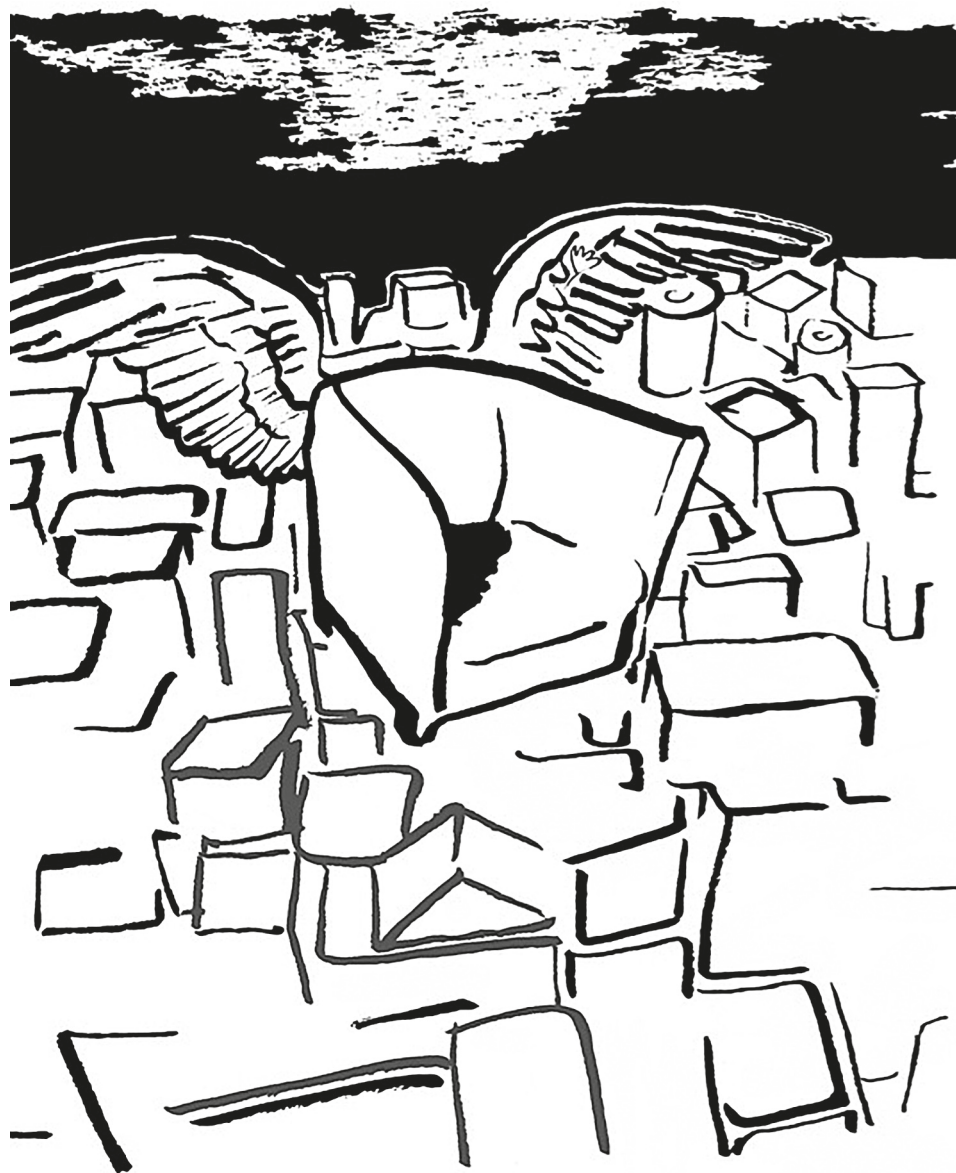
‘Ik heb weer zin, in plaats van weerzin’

Eline: “Hoe vaak heb ik me niet onvervuld gevoeld. Ik had dan nergens meer zin in. Nadat mijn moeder was overleden kwam er zoveel werk op me af. Had ik het ene klaar, dan kwam het volgende alweer. Ik kreeg er veel stress van. Ik ben vaak gestopt met redderen in ons gezin en ik ben er uiteindelijk toch ook weer mee doorgegaan. Wat moest ik anders doen?

Ik hoefde niet zoveel anders te doen, ik leerde om anders te denken. Dat was zo’n ontdekking voor me. Als ik mij bewust werd van mijn gedachten, dan veranderden die. Dan kwam ik niet terecht in de neergaande spiraal van weerzin, verbittering en stress. Door andere gedachten kreeg ik weer *zín* en daardoor kwam ik weer in beweging. Het werkt voor mij niet om ‘positief’ te denken. Anderen zeggen dat tegen me: ‘Bekijk het op een positieve manier!’ Alsof je daarvoor slechts een knop hoeft om te draaien. Zo eenvoudig is het niet, vind ik. Eerst wil ik voelen wat ik voel en dat serieus nemen. Als ik baal, dan baal ik. Daarna vraag ik mijzelf af, waarvan baal ik? En zo zet ik het licht erop, waardoor ik mijzelf steeds beter leer kennen. Ik hoef niet positief te gaan denken. Door dit zelfonderzoek komen de positieve gedachten eigenlijk vanzelf. Soms niet meteen, maar ik weet dat ze komen als ik maar aandacht heb voor hoe het nu met mij gaat.

Ik kreeg door mijzelf serieus te nemen stukje bij beetje mijn veerkracht terug. Ik besef nu dat dit proces alles te maken heeft met de ontwikkeling van mijn bewustzijn. Ik heb weer zin in plaats van weerzin.”

Merk je dat aan jezelf als je weerzin tegen iets hebt? Of dat je veerkracht weg is? Misschien verstijf je van de stress? In het negende hoofdstuk in het werkboek staan ‘bemoedigende’ oefeningen die je helpen om weer in beweging te komen.



DEEL 1 – OVERZICHT

De weg erdoorheen is de weg eruit

- HOOFDSTUK 1 Bewuster leven is lichter leven
HOOFDSTUK 2 Trouw blijven aan jezelf na je verlies
HOOFDSTUK 3 Tussen verdriet en vreugde

In dit eerste deel, *Overzicht*, begint je reis door je verlies. Je probeert te begrijpen wat er gebeurd is en je verlangt naar overzicht, zodat je weet hoe je verder kunt. In de begintijd van je rouw voel je je emoties af en toe en houd je ze ook op een afstand. Alles in één keer voelen zou gewoon te veel zijn. Je lichaam beschermt je op die manier, zodat je niet overweldigd wordt.

Het helpt om stap voor stap helderheid te krijgen en je situatie te zien zoals die is. Je hoeft niet meteen alles te weten en aan te gaan. *Overzicht* krijgen is een veilige eerste stap. Het geeft je ruimte om later, in het deel van *Inzicht*, je verlies op je eigen manier te doorvoelen en te doorleven.

De weg erdoorheen is de weg eruit. Op weg naar *Uitzicht*. Je mag dit doen in je eigen tempo. Wat je allereerst nodig hebt is *Overzicht*, als een basis om van daaruit verder te gaan.

HOOFDSTUK 1

Bewuster leven is lichter leven

Als er iemand sterft, verandert je leven van het ene op het andere moment. Soms verwacht je het verlies, omdat je weet dat een ziekte voor een einde gaat zorgen. Vaak komt het onverwacht. Een verlies is ingrijpend en zwaar. En soms is het té zwaar. Het verdriet blijft maar komen en gaan, als golven die je niet kunt stoppen. Je verlangt er op den duur naar dat je weer eens vreugde voelt. Als je eenmaal hebt ontdekt hoe je bewuster kunt leven, is een lichter leven mogelijk.

1.1 Een wegwijzer door het donker naar het licht

*Verlies is niet alleen een einde,
het is ook een nieuw begin*

Als rouwcoach heb ik mij er altijd over verwonderd dat je weg lichter wordt als je je meer bewust bent van je rouwproces. Ja, je pad van rouw is zwaar en het is donker. Ik weet dat uit ervaring. Mijn partner Wiene stierf meer dan twintig jaar geleden onverwacht tijdens onze vakantie in de bergen van Oostenrijk. Onze twee kinderen en ik bleven achter. Vanaf dat moment was alles anders. Het was echt zwaar. Helderheid over mijn rouwproces maakte het voor mij op moeilijke momenten iets lichter. Ik verloor mij niet meer zo snel in mijn verdriet. Ik maakte mij minder snel zorgen, omdat ik besepte dat ik die máákte. Want ik maakte mij zorgen over problemen die er nog niet waren en er waarschijnlijk ook nooit zouden komen.

Een verlies kan je zo beheersen, door pijn, verdriet en misschien zelfs boosheid, dat het lijkt alsof je eraan overgeleverd bent. Dat het lijkt alsof je er zelf weinig aan kunt doen. Ja, jouw verlies is onomkeerbaar. En toch, *hoe* je ermee omgaat, daar heb je zelf invloed op. Afwachten tot het rouwen voorbij is, of tot anderen het voor jou draaglijker maken, dat werkt vaak niet.

Het boek dat je nu in handen hebt, zorgt ervoor dat je meer begrip krijgt voor jezelf en voor anderen. Langzaam maar zeker zul je merken dat je milder wordt. Die mildheid krijg je door allereerst over je rouwproces na te denken. Door ernaar te kijken en het te begrijpen. Het werkboek *Licht op jezelf* helpt je vervolgens om er iets mee te doen. Om ook op die manier je rouw te doorleven. Tussen haakjes staan de oefeningen uit het

werkboek die je daarin praktisch op weg helpen. Doorl ven doe je ook door te voelen. Die drie gebieden – denken, doen en voelen – zijn belangrijk: door te denken, te voelen en te doen, kom je stap voor stap verder op de weg naar een aandachtiger en daardoor lichter leven.



Mara: “Na het verkeersongeluk van Timo was ik ten einde raad. Opeens was alles anders en stond ik er alleen voor. De kinderen hadden ook hun eigen rouwproces, en waren zo bang dat ze mij plotseling ook zouden kunnen verliezen. Ik had eigenlijk geen ruimte om aan mijn eigen rouw toe te komen, behalve dan om die wanhoop zo nu en dan te voelen. Verder ging ik door op de automatische piloot.

Ik miste de vertrouwddheid met Timo enorm, om ‘s avonds samen, als de kinderen op bed lagen, na te praten over de dag. Ik miste mijn klankbord, wij waren zo de bodem en bedding voor elkaar.

Ook al kregen we hulp van vrienden en familie, het voelde toch zo alleen. Na enkele weken pakte ik mijn werk weer op. Dat viel mij zwaar. Ik had moeite om mij te concentreren en het contact met collega’s liep steeds stroever. De hr-manager bracht mij toen in contact met een rouwcoach.

Het coachingstraject was waardevol voor mij. Ik ging mijn eigen weg op mijn eigen manier. Daarbij had ik veel houvast aan de keerpunten die ik leerde kennen via mijn coach. Ik zag steeds beter in dat ik altijd een keuze had. Mijn bewustzijn groeide, waardoor ik steeds meer grip kreeg op mijn leven. In die tijd stuurde mijn coach een kaart waarop stond: ‘Als gewone dingen ineens niet meer gewoon zijn, dan beseft je hoe bijzonder gewone dingen zijn.’ Dat is zo waar!”

Aan het einde van elke paragraaf staan vragen die je helpen nadenken over jezelf en je rouw. Je kiest zelf of je ze wilt beantwoorden. Schrijf je antwoorden op als dat fijn voelt. Overvallen de vragen je? Laat ze dan liggen en kijk er later nog eens naar.



- Hoe ga jij om met je verdriet?
- Wat zou het voor jou betekenen om bewuster om te gaan met je verdriet? Zijn er momenten waarop je merkt dat je op de automatische piloot leeft?
- Welke ‘gewone dingen’ in je leven zou je nu kunnen waarderen, die je eerder misschien als vanzelfsprekend hebt beschouwd? Hoe zou je die dingen meer aandacht kunnen geven?

Rouwen op jouw manier

Verlies kan voelen als een zware reis. Soms zie je geen pad, lijkt alles mistig en voelt de toekomst onzeker. Dit boek helpt je stap voor stap om je eigen weg te vinden in rouw.

Helder en praktisch

Licht op verlies geeft inzicht en handvatten om met verdriet, boosheid en zorgen om te gaan. Niet door pijn te vermijden, maar er bewust bij stil te staan. Zo ontstaat ruimte voor rust, kracht en nieuwe mogelijkheden.

*De weg erdoorheen is de weg eruit.
Dit boek helpt je daarbij.*

Rouw en werk: hoe ga je ermee om?

Rouw laat je niet thuis. Het raakt alles in je leven, ook je werk. Dit boek helpt je om verlies lichter te maken en opnieuw richting te vinden, zowel privé als professioneel.

Een unieke methode

Rouw- en verliescoach Marjolijn Meijer ontwikkelde de Licht op Verlies-methode gebaseerd op haar eigen ervaring en jarenlange begeleiding van mensen in rouw. Dit boek helpt je om verlies niet alleen te dragen, maar ook om opnieuw jezelf te durven zijn.

Werkboek – Licht op jezelf

Wil je actief aan de slag? Het bijbehorende werkboek bevat praktische oefeningen en inzichten die je ondersteunen in jouw proces. Zo is rouw niet alleen zwaar, maar kan ook lichter worden.

Jouw weg naar licht en balans

Verlies verandert je. Het hoeft je niet te verlammen. Licht op verlies helpt je om betekenis, vertrouwen en vreugde terug te vinden, thuis én op je werk.

Voor wie is dit boek?

Voor iedereen die met rouw te maken heeft:

- Bij het verlies van een dierbare
- Bij een naderend afscheid, van een ander of van jezelf
- Voor begeleiders en hulpverleners
- Voor rouw- en lotgenotengroepen



9 789461 266637

HAYSTACK