

# Partnerverlies bij senioren door ziekte en overlijden

Een boek vol steun en herkenning



Mieke Deltomme





Tekst: Mieke Deltomme

Omslag: Prixabay

Eerste druk: 2019

Tweede druk: 2019

Derde druk: 2020

ISBN: 97894604058154

Copyright © 2019 Mieke Deltomme

Partnerverlies bij senioren door ziekte en overlijden,

Een boek vol steun en herkenning

Uitgeverij Brave New Books, NI

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd  
en/of openbaar gemaakt door middel van druk  
fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke  
andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke

toestemming van de auteur.

# Partnerverlies bij senioren door ziekte en overlijden

Een boek vol steun en herkenning



Mieke Deltomme



Omkijken? Liever niet.  
Want omkijken, écht omkijken doet pijn.  
Je voelt weer hoe het was,  
de pijn, het gemis.

Omkijken? Liever niet.  
En als het moet dan maar gewapend als beton,  
met droge ogen,  
jij, er niet meer bij.

Herinnering  
zonder tranen gaat niet.  
Maar door de tranen heen blijft liefde levend,  
vind jij jezelf terug.

Herinnering.  
Alleen wie om kan kijken,  
kan vooruit zien.  
Wie tranen zaait,  
zal licht en toekomst oogsten.

Hans Stolp





# Inhoudstafel

<b>Voorwoord</b>	<b>15</b>
<b>Dankbetuiging</b>	<b>16</b>
<b>Inleiding</b>	<b>18</b>
<b>I. Rouw</b>	<b>22</b>
1. Rouw is geen ziekte	23
1.1. Een bloem	23
2. Rouwen is roeien met twee riemen	37
3. Hoe verloopt het rouwproces?	41
taak 1 aanvaarden van de realiteit van het verlies	42
taak 2 verwerken van de pijn	44
taak 3 aanpassen aan een leven zonder de partner	45
taak 4 de overledene een plaats geven en de draad van het leven oppakken	46
4. Je biografie schrijven	49
<b>II. Partnerverlies</b>	<b>52</b>

1. Verlies door ziekte of ongeval met blijvende lichamelijke beperking	53
2. Blijvend afscheid nemen: rouw bij progressieve lichamelijke ziekte	59
3. Blijvend afscheid nemen: rouw bij de progressieve ziekte dementie	66
4. Verlies door overlijden	73
<b>III. Een nieuwe liefde</b>	<b>86</b>
<b>IV. Multipel of meervoudige verliezen</b>	<b>93</b>
<b>V. Zingeving</b>	<b>105</b>
1. Zingeving	106
2. Verhuizen en zingevingsvragen in de zorginstelling	110
<b>Nawoord</b>	<b>119</b>
Verbonden tot over de grenzen van de dood heen	
<b>Literatuurlijst</b>	<b>124</b>





## Voorwoord

Ik hoop dat dit boek niet alleen herkenning geeft maar ook erkenning. Je liefste is dan wel fysiek niet meer bij je dat betekent allerm minst dat hij of zij niet meer aanwezig is in je leven. Hij of zij loopt naast je. In je dromen, in je herinneringen, in de wijze raad die hij of zij je geeft, in de persoon die jij en je naasten geworden zijn.

Daarnaast hoop ik dat je steun haalt uit dit boek en dat je voelt dat je niet alleen staat met jouw gevoel. Dat wat jij voelt, denkt, doorleeft, heel normaal is. Anderzijds zou ik het fijn vinden dat dit boek een toegangssleutel is om over je liefste te blijven praten, om herinneringen op te halen, om hem of haar bij naam te blijven noemen.

Dit boek draag ik op aan iedereen die een dierbare verloor.

Mieke Deltomme

## Dankbetuiging

Graag wil ik een aantal mensen bedanken die veel voor me betekenen en die me hielpen bij de totstandkoming van dit boek, voor of achter de schermen.

Mijn kinderen wil ik bedanken voor de steun die ze me geven. Ze geloven in mij en stimuleren me mijn dromen na te jagen.

Mijn ouders verdienen ook een speciale dankjewel. De grootste barrière om iets te verwezenlijken is meestal jezelf; vaak hou je jezelf tegen. Blijf daarom geloven in je eigen kunnen en jaag je dromen na zijn belangrijke levenslessen die ik van mijn moeder meekreeg. Eén van de belangrijkste lessen die mijn vader me gaf, is zelfs al gaat het moeilijk, dat is geen reden om op te geven. Als je iets echt wil, geef dan niet op en weet dat je het kan bereiken, zolang je maar gelooft in jezelf en doorzet.

En dan nog een speciale dankjewel aan Birgit Verbeke, ze stimuleert me om door te gaan en steunt me in alle stappen die ik zet. Bedankt om in me te geloven.

Tenslotte mag Wannes niet ontbreken. Hij zette me aan mijn levenspad te volgen.

