

T O S C A N Z A H O E V E

Laatste knuffel, eeuwige herinnering

Palliatieve zorg en rouw bij dieren

Inge Pauwels

Toscanzahoeve — www.toscanzahoeve.be

Inhoud

Voorwoord	3
Introductie – Liefde, verlies en herinnering	5
In Memoriam – Minnie, Beijo en Ceres: een laatste reis	7
Kai en Odin: het leven gaat verder	14
DEEL I: De band tussen mens en dier	16
DEEL II: Palliatieve zorg en het sterven	39
DEEL III: Rouw begrijpen en verwerken	111
DEEL IV: Spiritueel perspectief.....	210
DEEL V: Oefeningen, rituelen en herinnering	273
Nawoord – De liefde blijft	297
Hulp nodig?	298
Als jij ooit anderen wil helpen	302
Inge Pauwels.....	304

Voorwoord

De dood was lange tijd mijn grootste angst. Als kind, opgroeïend op een boerderij, werd ik geregeld geconfronteerd met het sterven van dieren: soms een natuurlijk proces, vaker voor consumptie. Die vroege ervaringen lieten een diepe indruk na. Ze vormden mijn keuze om vegetariër te worden, want hoe kun je je vrienden opeten, en mijn levenslange worsteling met sterven en verlies.

Mensen begrepen mijn verdriet om het verlies van een dier vaak niet. "Het is maar een dier," kreeg ik te horen. Maar voor mij was elk verlies significant, elk leven waardevol. Die overtuiging werd in het jaar 2000 op de meest tragische manier op de proef gesteld. Tosca, mijn pitbull, werd vermoord door een buurman van mijn ouderlijk huis: een jager die geen "gevaarlijke" hond in zijn straat wilde. Hij stak haar twaalf keer met zijn jachtmes. Tosca overleed aan een geperforeerde long.

Ik was toen vooral praktisch bezig. Er moest van alles geregeld worden, van de juridische afhandeling tot de vragen van iedereen om me heen, en voor echt rouwen was geen ruimte. Het trauma zette zich vast, onverwerkt, ergens diep vanbinnen. Drie jaar later, in 2003, richtte ik Toscanzahoeve op, vernoemd naar haar, in haar nagedachtenis en vanuit een diep verlangen: ik wilde dat mensen dieren zouden leren begrijpen, in plaats van er bang van te zijn of ze uit onbegrip geweld aan te doen. Tosca's dood werd zo, jaren later, de kiem van mijn levenswerk.

14 april 2013: de dag die mijn leven voorgoed zou veranderen. Mijn geliefde Am Staff Raico, mijn hartje, mijn alles, stierf. De wereld stopte met draaien. Waar ik bij Tosca vooral praktisch was gebleven, stond ik mezelf nu voor het eerst toe om écht te rouwen. Ik verdiepte me in hoe verschillende culturen omgaan met de dood en met verlies, en bleef zestig dagen thuis om me volledig aan dat proces te wijden: ik las, onderzocht en voelde wat ik bij Tosca nooit had toegelaten.

Die zestig dagen bleken jaren later een fundament. Toen ik in de zomer en het najaar van 2025 kort na elkaar Beijo, Ceres en Minnie moest laten gaan, kon ik terugvallen op wat ik bij Raico had geleerd. Het drievoudige verlies was verpletterend, maar ik stond er niet meer met lege handen zoals bij Tosca. Ik wist hoe rouw beweegt en wat het lichaam nodig heeft om de ruimte te maken die verdriet vraagt.

Deze periode van intensief onderzoek en persoonlijke verwerking bracht inzichten die ik nu graag deel. Via mijn webinar over palliatieve en

stervensbegeleiding bij dieren

(<https://toscanzahoeve.webinargeek.com/palliatieve-en-stervensbegeleiding-bij-dieren-1>) help ik anderen al om bewuster met dit proces om te gaan. Met dit boek wil ik mijn kennis en ervaring verder delen, inclusief mijn kijk op reïncarnatie en mijn visie op euthanasie.

Dit boek is ontstaan uit persoonlijk verlies, maar uitgegroeid tot een bron van inzicht en steun voor anderen die worstelen met het verlies van hun dierbare metgezellen. Het draagt zowel mijn professionele kennis als mijn persoonlijke weg: van angst naar begrip, van verdriet naar acceptatie, met een dieper inzicht in de cyclus van leven en dood.

*Liefde laat zich niet
beperken, noch door tijd,
noch plaats, noch vorm.*

Introductie – Liefde, verlies en herinnering

Een klantje: *Ik denk vaak aan hoe verschrikkelijk moeilijk deze maanden voor je moeten zijn geweest. Enorm veel respect dat je baasjes en dieren nu ook met raad en daad bijstaat, ook al is het je job, terwijl je zelf zo'n verdriet draagt en thuiskomt in een leeg huis. Het verlies van je maatje is al moeilijk genoeg; bij jou is het dubbel verdriet. Dus veel bewondering dat je nu verder kan om anderen te helpen.*

Mijn dierbare mens,

Ik zie je tranen en ik wou dat ik ze kon wegnemen. Huil gerust, maar laat het niet te lang duren. Mijn pootjes zijn nu over de Regenboogbrug, maar mijn hart blijft dicht bij het jouwe.

Jij gaf me een thuis, liefde en warmte – iets wat niet iedere kat mag ervaren. Dat is het kostbaarste cadeau dat ik ooit heb gekregen.

Schuldgevoel hoeft niet; jij gaf me alles wat ik nodig had.

Herinner je mijn zachte stem, mijn spinnen, mijn vrolijke streken, hoe ik jouw schoot als mijn eigen plekje koos. Koester die momenten, niet het afscheid.

Beloof me één ding: sluit je hart niet. Er wachten kleine zieltjes die, net als ik, iemand zoals jij nodig hebben. Geef ze die kans. Dan zal ik, daarboven, blijven spinnen, wetend dat jouw liefde voortleeft.

Je beste vriend

Elk dier dat we in ons leven toelaten, laat een onuitwisbare indruk achter. Hun aanwezigheid is zacht en vanzelfsprekend, en toch vult hun liefde onze dagen met warmte en vreugde, en soms ook met stilte. Wanneer een dier overlijdt, blijft die stilte achter, soms groot, soms pijnlijk, en voelen we het verlies intens.

Rouwen om een huisdier is een teken van liefde. Het erkent de diepe band die jullie samen hadden, een band die verder reikt dan tijd en fysieke aanwezigheid. Dit boek wil die rouw begeleiden, troost bieden en handvatten geven om herinneringen vast te houden, zodat het gemis ruimte maakt voor warmte in plaats van enkel leegte.

De hoofdstukken zijn opgebouwd vanuit verschillende invalshoeken: de stem van het dier, de reflectie van de eigenaar, wetenschappelijke inzichten over rouw en liefde, en poëtische beelden van de momenten die jouw dier zo bijzonder maakten. Elk hoofdstuk bevat oefeningen en rituelen, met praktische tips om het verlies te verwerken en de liefde die je deelde levend te houden.

Of je nu een kat, hond, paard of ander huisdier verloor, dit boek is er om je te helpen herinneren dat liefde nooit verdwijnt. Ze blijft bestaan in je hart en in de kleine rituelen waarmee je de verbinding levend houdt.

Liefde overstijgt afscheid. Het blijft, altijd.

In Memoriam – Minnie, Beijo en Ceres: een laatste reis

Beijo kwam in mijn leven nadat ik Raico in 2013 had losgelaten. Drie jaar later, in 2016, volgde Ceres. Wat begon als een stap om verder te leven na een groot verlies, groeide uit tot twee unieke, eigen banden, elk met zijn eigen verhaal, dat je hieronder leest.

Beijo – 11 augustus 2025

Een week voor Beijo stierf, merkte ik dat zijn gedrag veranderde. Hij bracht meer tijd door bij Ceres, en keek soms op een vreemde manier naar hem en naar mijn katten vanaf zijn kussen op de zetel. Hij kwam minder bij mij op bed liggen en zocht meer rust in zijn mand of bij de katten. Achteraf begrijp ik dat hij iets aanvoelde: misschien zijn eigen naderende einde, misschien de veranderingen bij Ceres.

Op een gewone ochtend, na zijn ontbijt, lag Beijo zoals altijd naast me. Alles leek normaal, tot hij plots huilde, diep en intens, als een wolf. Zijn laatste adem blies hij twee keer uit, rustig en beheerst. In dat moment voelde ik zijn aanwezigheid meer dan ooit: een ziel die loslaat, een lichaam dat rust vindt. Terwijl ik zijn zachte vacht streelde en fluisterde dat ik van hem hield, voelde ik dat hij zijn laatste reis maakte, gedragen door liefde.

In mijn hart zag ik het beeld van het sprookje: een pad van licht, een tuin vol vrede, waar pijn niet meer bestaat. Beijo stapte daar naartoe; zijn angstloosheid spiegelde het vertrouwen dat ik altijd bij hem voelde. Zijn dood was abrupt, maar ook een poort naar rust, een zachte overgang waarin zijn geest vrij was.

Beijo is weg, maar zijn spiegel blijft.

Mijn hond, mijn spiegel: het gezicht van mijn boek Ik spreek honds.

Alsof hij nog één keer wilde zeggen:

"Dit is mijn nalatenschap. Jij mag het verder dragen."

Mijn andere hond nam afscheid: hij rook de dood, ging weg, en zoekt hem nog steeds, in routines die hun plek zijn kwijtgeraakt.

Ik herken het: zijn verwarring is ook de mijne, zijn stilte ook mijn rouw.

Dieren rouwen, en spiegelen ons tot het einde, en zelfs daarna.

Beijo is er niet meer, maar wat hij gaf leeft door: in mij, in mijn werk, in elke hond die spiegelt.

Verbinding stopt niet, ze verandert alleen van vorm.

Ceres – 9 september 2025

Ceres werd ziek, en in drie weken tijd zag ik hoe zijn lichaam steeds zwakker werd. Ik zorgde dag en nacht voor hem: hield hem warm, gaf medicatie, troostte bij pijn, bood kleine geluuksmomentjes. Hij verloor gigantisch veel kilo's, maar zijn ogen straalden nog altijd vertrouwen en liefde. Tegen het einde van zijn strijd verloor hij op de avond van 8 september het contact met het aardse. Zijn ziel was weg op de ochtend van 9 september, maar zijn lichaam leefde nog. Later die dag lieten we hem liefdevol inslapen, voordat het lijden te groot werd.

Ook hier voelde ik het sprookjesachtige beeld: Ceres verliet het fysieke leven, maar zijn ziel maakte een zachte, veilige reis. Het pad van licht en liefde dat ik me bij Beijo had voorgesteld, bestond ook voor hem. Zijn overgang was een manier om het lijden los te laten en naar vrede te bewegen, gedragen door onze verbondenheid.

Terwijl ik hem vasthield, dacht ik dat de tijd maar één richting kent, dat alles wat leeft ook ooit sterft, en dat we als mensen zo graag grip willen houden op tijd en op leven, op het afscheid dat komt, terwijl het enige wat we écht kunnen, aanwezig blijven is.

Dat deed Ceres ook. Tot zijn laatste adem bleef hij aanwezig: in zijn blik, zijn geur, zijn zachtheid. Hij leerde me dat sterven niet altijd een einde is, maar soms een uitnodiging, om voller te leven, met meer aandacht en meer dankbaarheid.

Daarna voelde de leegte bijna fysiek. Geen pootstappen meer op de vloer. Geen ademhaling naast me 's nachts. Alleen stilte, en toch, in die stilte zat ook iets anders. Iets kalms. Iets wat ik enkel kon voelen omdat hij er ooit wás.

Misschien is dat wat leven na de dood werkelijk betekent bij honden: vooral het nalaten van een afdruk in onze ziel, meer dan iets bovennatuurlijks. Een herinnering die leeft in onze dagelijkse handelingen. Hoe we zachter spreken en dieper ademen.

Zijn dood leerde me leven.

En elke keer als ik nu in de zon zit, op datzelfde stukje vloer, weet ik dat hij daar nog altijd ligt, in een andere vorm, maar even aanwezig.

Samen loslaten: de tekens uit de natuur

Het verlies van Beijo en Ceres, zo kort na elkaar, voelde als een storm die over mijn hart trok. Twee trouwe vrienden, twee zielen die mijn leven hadden verrijkt, waren ineens niet meer lichamelijk bij me. Maar in het sprookje van hun dood leerde ik iets belangrijks: doodgaan is een overgang. Hun liefde blijft, hun energie blijft. Het verdriet en de troost bestaan naast elkaar.

Kort na Beijo's overlijden verscheen een witte vlinder, alsof zijn ziel een laatste groet bracht. Rond Ceres fladderden diezelfde weken witte vlinders, in het ziekenhuis, thuis in de tuin, en ook op de dag van zijn overlijden, alsof zijn ziel zich zo zichtbaar maakte, als gids tussen het aardse en het spirituele. Op de ochtend van zijn overlijden tikte een libel tegen het raam, en hoog in een boom zat een vogel, misschien een duif, die wachtte en toekeek: een stille getuige van het loslaten.

De reacties van de katten lieten zien hoe dieren aanvoelen wat wij soms nog niet zien. Ze schrokken en waren gespannen, alsof ze het gewicht van Beijo's afwezigheid en Ceres' ziekte voelden.

De ochtend van Beijo's crematie was bijzonder intens. Toen we met zijn lichaam vertrokken, werd het plots donker en begon het te regenen, het voelde alsof de wereld mee rouwde. Kort daarna brak de zon door: een teken van licht, van hoop en van doorgaan. Diezelfde dag hield ik waak bij beide lichamen, en de ochtend erna lieten we hen liefdevol cremeren. Later die dag namen we de as mee naar huis, een tastbare manier om hun aanwezigheid dichtbij te houden.

Na het overlijden van Ceres volgde eerst een periode van stilte. Dagenlang leek er niets bijzonders te gebeuren in de natuur, alsof alles even de adem inhield en meeleefde met mijn verdriet. Toen, geleidelijk, verschenen de eerste tekenen van troost: roodborstjes, klein en warm, die een gevoel van nabijheid brachten, alsof ze fluisterden dat de liefde en aanwezigheid van Beijo en Ceres niet verdwenen waren.

Die periode leerde me dat rouw eerder een wisselwerking is van verlies en subtiele tekens van aanwezigheid dan een rechte lijn. Alles wat ik zag en voelde - het gedrag van de dieren - de vlinders - de libel - de vogel in de boom

Het pad van liefde en herinnering

Door dit sprookje in mijn hart te dragen, kon ik hen loslaten zonder angst. In stilte voel ik nog hun aanwezigheid: in dromen, in kleine tekens in huis, in de warmte van de zon of een bries door de tuin. Hun dood veranderde de vorm van onze band, maar verbrak die nooit. Beijo en Ceres lieten me zien dat liefde sterker is dan de dood, en dat loslaten ook een vorm van nabijheid kan zijn.

*Dag Inge,
Wat een droevig nieuws. Onze innige deelneming met het
heengaan van Beijo en Ceres. Vooral Ceres hebben we
mogen leren kennen als een geweldige therapiehond. Wat
een prachtige ziel was dat, hij zal door iedereen hard gemist
worden. Hij heeft bij jullie een prachtig leven gehad en mag
nu rusten op de eeuwiggroene hondenweiden, onder een
stralende zon. Zijn energie blijft verderleven, en zijn
herinnering in jullie hart. □□□*

Het hart van een hond dragen

Het moeilijkste aan samenleven met een hond is niet de regen die je doorstaat, of de vermoeidheid die soms zwaar op je schouders drukt. Het is niet het afzeggen van plannen of de haren op je kleren.

Dat alles is liefde, en een keuze die je elke dag opnieuw maakt.

Het zwaarste komt langzaam, zacht maar onmiskenbaar. Het sluipt binnen als een stille kou in je botten, een pijn die je niet volledig kunt plaatsen. Op een dag merk je het gewoon: hij kan niet meer. Zijn stappen zijn trager, zijn ogen spreken van vermoeidheid, maar er zit nog altijd dat stille: “Ik ben hier, bij jou.”

Je herinnert je alles: hoe hij vol leven en energie naast je stond, hoe hij altijd op jou vertrouwde, hoe jij zijn hele wereld was. Jij hebt hem liefgehad, gedragen, beschermd. Maar nu is het tijd dat je hem niet langer kunt behoeden voor de ouderdom, voor het loslaten dat je diep vanbinnen voelt aankomen.

Het moeilijkste is te weten dat jij zijn hele wereld was. Zijn hart klopte voor jou, zijn adem, zijn vreugde, zijn hele bestaan, en jij bent nog niet klaar. Nog niet klaar om los te laten, nog niet klaar om te zien hoe degene die jou leerde liefhebben, langzaam wegtrekt.

Dan valt de stilte. Het bed voelt leeg, de kom staat onaangeroerd, de ruimte om je heen lijkt stiller dan ooit. Je wandelt naar buiten, het voelt vreemd zonder hem, en je fluistert zacht: “Kom, mijn lieve vriend.”

Maar als je kon teruggaan in de tijd, zou je hem weer kiezen. Met alles: de vermoeidheid, de haren, de zorgen, de regen, maar ook de onvoorwaardelijke liefde, de warmte en de lichtheid die hij in je leven bracht. Want dat vuur, die liefde, blijft. Altijd.

Een hond in je leven is als een vonk die je hart verwarmt. Zelfs wanneer het leven hem wegneemt, draag je dat vuur voor altijd bij je.

Minnie – Het Verhaal van een Overgang in Liefde

Minnie was al jaren een zachte aanwezigheid in mijn leven, meer een stille metgezel dan een gewone kat. Ze bewoog zich altijd precies daar waar rust nodig was, alsof ze de energie van een ruimte kon lezen. Misschien kon ze dat ook. Sommige dieren komen niet zomaar in je leven: ze kiezen je om iets te brengen, iets te spiegelen, of iets te verzachten.

Toen haar lichaam begon op te geven, bleef haar ziel opvallend helder. Dieren verbergen hun pijn zo lang als ze kunnen, niet uit koppigheid, maar uit liefde, en op een bepaald moment kwam die vraag die elke dierenbegeleider vreest: “Is het tijd?”

Het is een vraag die niet in ons hoofd ontstaat, maar in de ruimte tussen ons en het dier. Minnie gaf het antwoord zachtjes, niet met woorden maar door de manier waarop ze eindelijk ontspande toen ik naast haar ging zitten. Alsof ze zei: “Je mag me laten gaan. Het is goed.”

Het moment waarop ik voor haar inslapen koos, voelde als een breuk, maar was precies het tegenovergestelde: een laatste daad van liefde, geen einde ervan. Een bescherming tegen verder lijden. In die laatste minuten voelde ik niets van afscheid, alleen een diepe rust, alsof Minnie mij troostte terwijl ik haar vasthield.

De Symboliek van de Dag

Later beseft ik dat de dag van haar overgang een betekenis droeg die groter was dan ik op dat moment kon bevatten.

De datum, 24 november 2025, vertelt een verhaal, alsof de tijd zelf me wilde geruststellen.

24 ☐ ze vertrok in liefde (6-energie)

De energie van deze dag draaide rond zorg en bescherming, en het getal 6 is het hartchakra, de plek waar compassie woont: Minnie's vertrek stond in het teken van zachtheid.

11 □ de poort van licht

Het meestergetal 11 wordt in spirituele tradities gezien als een doorgang: een kanaal van intuïtie en zachte zielsovergangen. Het was alsof ze precies op het juiste moment koos, een dag waarop de sluier dun is.

2025 □ voltooiing en afronding (9-energie)

Het getal 9 duidt op het einde van een cyclus: een *afronding van een zielscontract*, geen verlies. Haar taak bij mij was vervuld, hoe pijnlijk dat voor mij ook voelde.

Totaal = 8 □ de oneindige band

De totale energie van de datum vormt een 8, het symbool van oneindigheid: dit getal zegt dat liefde niet stopt bij fysieke vorm. Ze is niet weg, ze is alleen veranderd van plaats.

Wat Minnie mij leerde over rouw bij dieren

Minnie's overlijden was een persoonlijk verlies, en ook een leraar. Ze liet me zien hoe intens rouw om een dier kan zijn, hoe diep die band gaat, en ze liet me ervaren dat rouw niet rationeel is: het zit in gewoontes, geluiden, leegtes, lichaamsherinneringen.

Ik leerde dat het normaal is om:

- twijfel te voelen (“Had ik iets anders moeten doen?”)
- haar te missen in de kleine rituelen van de dag
- haar na haar dood nog te “voelen” in bepaalde momenten

Dieren gaan niet weg als ze sterven.

Ze veranderen alleen van vorm:

van lichaam naar herinnering, van aanwezigheid naar energie.

Soms zie ik Minnie in dromen, of in een flits van beweging in de kamer.

Soms voel ik een warmte langs mijn been, precies zoals vroeger wanneer ze zich tegen me aan legde. Rouw maakt je niet gek, het maakt je ontvankelijk.

De boodschap van Minnie

Als ik Minnie's verhaal vertaal naar de kern, dan vertelt ze dit:

“Het was liefde die me liet komen en liefde die me liet gaan, en het is liefde die blijft.”

Misschien is dat wel de essentie van rouw bij dieren: de dankbaarheid voor de verbinding die nooit echt breekt, meer dan de pijn van het verliezen.

Minnie kwam in mijn leven op een manier die ik nooit zal vergeten. Ze was zo klein dat ze eerder op een muisje leek dan op een kat: piepklein,

kwetsbaar, ziek, en afhankelijk van zorg die haar te vroeg was ontnomen. Ik redde haar en droeg haar bijna continu in een draagsjaal, en voedde haar met een papfles, alsof mijn handen en borstkas haar nieuwe nest waren. Ik noemde haar vaak Minnie Muis, omdat ze dat kleine, zachte beeld helemaal belichaamde.

Haar vermoedelijke geboortedatum lag rond 14 juli 2021. Minnie had een bijzonder talent: ze kon met élk dier overweg. Ze werd uiteindelijk zelfs onze derde hond, naast Beijo en Ceres. Ze leefde onze routine mee: ze was altijd binnen bij ons, en ging op dezelfde tijdstippen naar buiten als de honden, alsof dat voor haar vanzelfsprekend was.

Tussen haar en Ceres bestond een bijzondere band. Ze liep tegen hem aan, gaf hem kopjes en likjes, en Ceres beantwoordde dat met dezelfde tederheid. Het was een ongewoon diepe vriendschap, bijna familie, en misschien is het geen toeval dat Minnie ziek werd net in de periode dat Ceres ernstig begon te verzwakken. Alsof hun lijven op een of andere manier met elkaar communiceerden. Ceres maakte op het einde ook geen goede rode bloedcellen meer, net als Minnie later. Twee zielen die elkaar aanraakten en elkaar volgden, zelfs in ziekte.

Bij Minnie begon het met kleine signalen: haar immuniteit was altijd al zwak door haar moeilijke start. Ze had een ernstige vlooiënallergie, werd heel snel verkouden, en later bleek dat haar lichaam de aanmaak van rode bloedcellen niet meer kon volhouden, waarna ook haar nieren uit evenwicht raakten. Ze wankelde, ze at slecht, ze droogde uit.

De keuze om haar op 24 november 2025 te laten gaan, was het moeilijkste dat ik ooit heb moeten doen. Maar ik voelde dat het de meest liefdevolle beslissing was. Het zou onmenselijk zijn geweest haar verder te laten afzien, zonder enig uitzicht op herstel. Vanuit mijn boeddhistische kijk voelde ik het als een verantwoordelijkheid: lijden zo klein mogelijk maken voor wie afhankelijk is van mijn liefde.

De andere katten hadden het al eerder gevoeld dan ik. Ze negeerden haar de laatste dagen, alsof ze haar op een zachte manier al lieten vertrekken, en nadat ze was gestorven kwamen ze één voor één heel kort snuffelen, alsof ze haar reis erkenden, om dan kalm verder te gaan. Dieren weten. Ze voelen op een dieper niveau dan wij.

En toen, diezelfde loodzware dag, gebeurde er iets bijzonders. Op de trap zat een muisje. Een van de andere katten zat ernaast, maar deed helemaal niets: geen jachtinstinct, geen beweging. Het muisje zat daar alsof het op mij wachtte. Ik ging ernaartoe om het te redden, zoals ik altijd probeer te

doen met dieren in nood. Het liet zich zonder verzet oppakken, beet niet, zelfs niet toen ik het met mijn blote handen vasthield. Het was niet gewond. Het was gewoon... aanwezig. Ik zette het buiten, met eten erbij, zodat het verder kon in vrijheid.

En toen voelde ik het: een stille zekerheid die niet uit woorden bestaat. Minnie Muis... jij kwam nog één keer afscheid nemen. Ze kwam als een muisje in mijn leven, en ze nam afscheid als een muisje. De cirkel klopte, op een manier die alleen zij kon laten kloppen.

Kai en Odin: het leven gaat verder

Rouw sluit het leven niet af. Dat is een van de kernboodschappen van dit boek, en ik heb het zelf mogen ervaren. In december 2025 kwam Kai in mijn leven: een geredde Jack Russell-pup, klein en dapper, met een energie die het stil geworden huis weer geluid gaf. In juli 2026 volgde Odin, een kitten die ik adopteerde en die zich moeiteloos een plek veroverde tussen Kai en mij.

Ik wil hier eerlijk over zijn, want de vraag "ben ik hen aan het vervangen?" (een vraag die verderop in dit boek een heel hoofdstuk krijgt) stelde ik mezelf ook. Het antwoord was, en is, nee. Kai is Kai. Hij draagt niets van Beijo of Ceres in zich, en dat hoeft ook niet. Odin is Odin, met zijn eigen nieuwsgierigheid, zijn eigen manier van tegen me aan kruipen, die niets te maken heeft met hoe Minnie dat deed. Ik ging niet op zoek naar vervangers. Ik merkte, na verloop van tijd, dat er weer ruimte was, niet om het gemis te vullen, maar om nieuwe liefde binnen te laten, naast de liefde die blijft.

Dat sluit aan bij wat ik eerder in dit boek beschreef over continuïng bonds: de band met Beijo, Ceres en Minnie is niet verdwenen omdat Kai en Odin er nu zijn. Ze bestaat naast hen verder, in herinnering, in de lessen die ze me gaven, in de manier waarop ik nu voor Kai en Odin zorg. Beijo leerde me grenzen aangeven; ik gebruik die les dagelijks in de opvoeding van Kai. Minnie leerde me hoe klein en kwetsbaar het begin van een leven kan zijn; ik herken dat elke keer als Odin zich tegen me aan nestelt.

Kai kwam daarbij niet zomaar bij mij terecht, hij werd gered. Dat gegeven alleen al voelde als een verlengstuk van waar Toscanzahoeve voor staat: verantwoordelijkheid nemen voor een dier in nood, in plaats van weggijken. In die zin voelt zijn komst niet als een nieuw hoofdstuk los van de rest van mijn verhaal, maar als een voortzetting ervan.

Als je dit leest terwijl je zelf nog volop rouwt, en de gedachte aan een nieuw dier nog ondenkbaar voelt: dat is oké. Er is geen tijdslijn die voorschrijft wanneer het leven weer ruimte maakt. Bij mij duurde het na Beijo, Ceres en Minnie meer dan een jaar voor Kai er was, en nog eens enkele maanden voor Odin volgde. Wat ik wel weet, is dit: toen de ruimte er was, voelde ze niet als verraad. Ze voelde als wat rouw, als je haar de tijd geeft, uiteindelijk kan worden: een opening.

DEEL I: De band tussen mens en dier

Wat betekenen dieren voor ons?

Dieren nemen een unieke plaats in ons leven in. Ze oordelen niet, ze vragen niet om uitleg, en toch begrijpen ze vaak feilloos wat we nodig hebben. Voor wie hooggevoelig is, of moeite heeft om zich veilig te voelen in de wereld van mensen, kan een dier een plek van rust en onvoorwaardelijke acceptatie worden. Ze leren ons iets dat we onszelf soms moeilijk kunnen geven: aanwezig zijn in het moment, vertrouwen zonder voorbehoud, en liefhebben zonder verwachtingen.

Dieren zijn ook spiegels. In hun gedrag, hun rituelen en hun manier van reageren zien we vaak iets terug van onszelf: onze angsten, ons verlangen naar nabijheid, onze grenzen of het gebrek daaraan. Ze leren ons niet met woorden, maar met aanwezigheid, en wanneer we hen verliezen, voelen we hoe diep die band werkelijk was.

Het volgende verhaal is een persoonlijk voorbeeld van wat dat kan betekenen: hoe twee honden, Beijo en Ceres, niet zomaar huisdieren waren, maar leraren in liefde, aanwezigheid en spiegelwerk.

Dierenspiegel®

Dieren spiegelen ons. Niet met woorden, maar met hun gedrag, hun rust, hun grenzen en hun onvoorwaardelijke aanwezigheid. Wat we in hen zien, zegt vaak evenveel over onszelf: onze angsten, ons verlangen naar nabijheid, onze eigen grenzen of het gebrek daaraan. Dierenspiegel® is de kunst van dat kijken: leren wat een dier ons toont over wie wij zijn, en wat we van hen kunnen leren over liefde, vertrouwen en heling.

Dierenspiegel® is méér dan een woord. Het is de methode die ik, Inge Pauwels, ontwikkelde vanuit jarenlange ervaring met dieren als leraren, spiegels en helers. In 2025 bracht ik mijn boek *Dierenspiegel®* uit, waarin ik deze methode uitgebreid beschrijf: hoe dieren ons dagelijks een spiegel voorhouden, hoe we die spiegel leren lezen, en hoe we de lessen die ze ons geven kunnen integreren in ons eigen leven en rouwproces. Het boek bundelt persoonlijke verhalen, inzichten en een reeks oefeningen en reflectievragen die je stap voor stap begeleiden bij het herkennen en verwerken van wat een dier je heeft geleerd, of het nu gaat om alledaagse lessen of om het verlies van een geliefd dier.

Beijo en Ceres – mijn leraren in liefde, aanwezigheid en spiegelwerk

Beijo en Ceres waren niet zomaar honden. Ze waren mijn leraren, mijn spiegels, mijn hart in dierenform. Hun aanwezigheid, hun spiegelwerk en hun onvoorwaardelijke liefde hebben mijn leven op manieren veranderd die woorden nauwelijks kunnen omvatten. Ze lieten me zien wat het betekent om te geven, te ontvangen, te vertrouwen en te helen.

Beijo kwam in mijn leven met een verleden dat hem had gevormd. Geboren in het asiel, verstoten door zijn moeder, vol paniek en trauma, maar met een diep verlangen naar liefde. Hij was een "mama's kindje" zoals ik nog nooit had meegemaakt: waar ik was, was hij ook. Altijd tegen me aan, alle ruimte innemend, mijn grote, zachte baby. Zijn aanwezigheid vulde het huis; zijn energie was zowel kalm als nieuwsgierig, rustgevend maar vol leven, altijd vol vertrouwen ondanks alles wat hij had meegemaakt.

Beijo leerde mij omgaan met mijn hooggevoeligheid en angsten. Hij liet me zien dat terugtrekken bij overprikkeling een vorm van zelfzorg is. Tegelijkertijd leerde hij me de kracht van fysieke nabijheid: knuffels, tegen elkaar aan liggen, zijn zachte warmte op mijn schoot, een poot tegen mijn been tijdens een wandeling. Soms lag hij zo dicht tegen me aan dat ik letterlijk zijn adem voelde, rustig en gelijkmatig, een ritme dat me kalmeerde op dagen vol chaos of stress.

Hij hield van rust, van natuur, van eten, en bovenal van duidelijke grenzen. Hij wist precies wat hij wilde en liet dat zien zonder agressie of dwang; zijn lichaamstaal sprak boekdelen: een korte blik, een lichte kopbeweging, een zachte grom als waarschuwing. Hij leerde me dat liefde altijd gepaard kan gaan met respect voor grenzen. Zijn rituelen, eten, dutjes, urenlang turen naar de tuin of het raam, werden voor mij spiegelmomenten: een uitnodiging om te vertragen, te observeren, en de kleine dingen te waarderen.

Ceres kwam met slechts vier weken bij me, een nieuwsgierig en vrolijk wezen, gedumpte bij mijn voordeur. Zijn hele wezen straalde liefde uit. Hij werd opgevoed in hondentaal door Beijo en leerde zijn eerste lessen van de katten Dakinó en Felix, die hem kordaat maar liefdevol begeleidden. Zijn aanwezigheid bracht balans en harmonie: hij was altijd alert, glimlachte met zijn ogen en leek te begrijpen wat iedereen nodig had. Zijn grote hart en nieuwsgierigheid maakten dat hij klaarstond voor mens en dier, dat hij bemiddelde als er spanning ontstond, dat hij met zijn likken troost bracht,

een tranenwisser in bolvorm op het bed of in de zetel, altijd klaar om te helpen.

Samen leerden ze me dat liefde geen voorwaarden kent en dat echte verbinding altijd gebaseerd is op vertrouwen en aanwezigheid. Ik herinner me Beijo die stil zat bij het raam, turend naar de tuin, alsof hij alles wat er gebeurde observeerde zonder oordeel. Of Ceres die, midden in een wandeling, plots stopte om een vreemde kat te begroeten, zijn hele houding vriendelijk en nieuwsgierig, een levende herinnering dat liefde grenzen overschrijdt maar met respect. Ze spiegelde me dagelijks: waar ik geduld nodig had, waar ik grenzen moest aangeven, waar ik moest loslaten en wanneer ik moest beschermen. Ze lieten me zien dat stilte ook communicatie is, dat aanraking heling kan bieden en dat een blik soms meer zegt dan woorden ooit kunnen uitdrukken.

Het verliezen van hen bracht een pijn die verder ging dan woorden, verder dan verdriet. Mijn hart deed letterlijk pijn in mijn borstkas. Beijo stierf op 12-jarige leeftijd, plots en onverwacht, op een ochtend die leek als alle andere. Zijn as draag ik nu bij me in een juweeltje om mijn nek, een stukje van hem altijd dichtbij. Ceres, nog jong, stierf kort na Beijo na drie weken van vechten, zorgen en heling. Ik was 24/7 aan zijn zijde, door ziekenhuisdagen, medicijnen, verdriet en hoop. Bij hem voelde ik ook woede en onbegrip. Twee verliezen ineens zijn intens en rauw, maar ze leren je ook over dankbaarheid: voor hun aanwezigheid, hun spiegelwerk, hun liefde.

Beiden leerden me vertrouwen. Vertrouwen in henzelf, in mijzelf, en in de wereld. Ze leerden me dat liefde zacht kan zijn en tegelijk sterk, dat grenzen geven en ontvangen een daad van zorg is, en dat aanwezigheid vaak alles zegt. Ze lieten me zien dat rouwen tijd nodig heeft, dat het een individueel proces is en dat het oké is om verdriet te voelen, om boos te zijn, of stil te zijn. Hun verlies heeft me geleerd dat pijn en dankbaarheid hand in hand kunnen gaan, en dat het hart de capaciteit heeft om beide te dragen.

Er zijn talloze kleine momenten die in mijn geheugen gegrift staan: Beijo die in de ochtend als eerste naast mijn bed kwam liggen en zijn kop zacht tegen mijn hand legde; Ceres die midden in de nacht stilletjes in de deuropening zat, alsof hij waakte en zei: "Alles komt goed." Hun interacties met andere dieren, hun nieuwsgierigheid, hun speelsheid en wijsheid waren een constante bron van verwondering en liefde. Ze hebben me geleerd dat echte zorg vaak stil en subtiel is, dat een poot op je been, een

blik, een lik of een bolletje naast je op het bed soms meer zegt dan duizend woorden.

Beijo en Ceres, mijn leraren, mijn spiegels, mijn hart. Hun aanwezigheid, hun rituelen, hun knuffels, hun stiltes en hun energie blijven bij me. Ze hebben me geduld, liefde, vertrouwen, bemiddeling en het vermogen tot heling geleerd. Hun spiegelwerk, hun wijsheid en hun onvoorwaardelijke liefde zijn verweven met wie ik ben geworden.

Ze waren niet zomaar honden. Ze waren alles voor mij.

De Dierenspiegel®-methode

Wat Beijo en Ceres me toonden, is geen toeval. Het is een patroon dat ik telkens opnieuw terugzie: dieren houden ons een spiegel voor, of we dat nu willen zien of niet. Ze reageren op wie we werkelijk zijn, niet op wie we proberen te zijn. Daarom vormt spiegelwerk de kern van de Dierenspiegel®-methode zoals ik die in mijn boek beschrijf: door bewust te kijken naar wat een dier in ons oproept, kunnen we onszelf beter leren kennen, oude patronen herkennen en nieuwe stappen zetten in ons eigen groei- en helingsproces.

Deze methode is bedoeld voor het leven mét een dier, en evenzeer voor het verwerken van het verlies ervan. Rouw om een dier wordt vaak onderschat, terwijl de band vaak even diep of dieper is dan andere relaties in ons leven. Dierenspiegel® biedt een kader om die rouw een plek te geven, met respect voor het unieke tempo en de unieke vorm van ieders verdriet.

Wat hebben de dieren in jouw leven jou geleerd? Welke inzichten, liefde of spiegelingen draag jij nog steeds bij je?

Wil je dieper ingaan op je eigen Dierenspiegel®-proces, met alle oefeningen en reflectievragen die daarbij horen? Je vindt ze uitgebreid terug in mijn boek Dierenspiegel® (Inge Pauwels, 2025).

Oefeningen

- Maak een "levenslijn" van je dier met belangrijke momenten, inclusief de palliatieve fase. Schrijf op wat je dier je heeft geleerd over liefde en zorg.
- Schrijf drie lessen die je van je dier hebt geleerd.
- Visualiseer een moment waarop je dier je hielp groeien, kalmeerde of troostte.
- Maak een herinneringsdoos met favoriete spullen, foto's of briefjes.
- Schrijf een dagboekfragment vanuit het perspectief van je dier.

- Schrijf een gesprek tussen jou en je dier.
- Mediteer: visualiseer je dier naast je en luister naar wat hij of zij zou zeggen.
- Schrijf een passage over hoe je veranderd bent door je dier.
- Visualiseer je dier als gids die je helpt het verlies te integreren.
- Ontwerp een persoonlijke herdenkingsritueel: wandeling, fotoboek, brief of ceremonie.
- Schrijf een brief aan een toekomstige dierenvriend waarin je de lessen van het overleden dier deelt.

Reflectievragen

- Welke rol speelde mijn dier in mijn dagelijkse leven?
- Hoe heeft deze relatie mij veranderd als mens?
- Welke herinneringen geven me nu kracht?
- Hoe kan ik de liefde van mijn dier blijven voelen, ook na verlies?
- Wat wil ik behouden van mijn dier in mijn dagelijks leven?
- Welke rituelen helpen me herinneringen levend te houden?
- Hoe ziet mijn dier mij?
- Welke lessen kan ik leren door mezelf door de ogen van mijn dier te zien?
- Welke emoties heb ik geleerd te herkennen dankzij mijn dier?
- Hoe helpt het verdriet om mezelf beter te leren kennen?
- Hoe kan ik liefde en herinnering laten blijven stromen, ook na afscheid?
- Wat wil ik meenemen van mijn dier om mezelf en anderen rijker te maken?

Waarom we zo sterk hechten aan dieren, en waarom hun verlies zo diep raakt

De band tussen mens en dier wordt vaak onderschat. Voor de buitenwereld is een huisdier “een dier in huis”. Voor jou is het veel meer dan dat.

In werkelijkheid kan je band met een dier een van de meest stabiele, veilige en betekenisvolle verbindingen in je leven zijn.

Om te begrijpen waarom het verlies zo diep binnenkomt, kijken we naar vier lagen: hechting, verlieservaring, schuld en angst, en co-regulatie.

Hechting ontstaat overal waar er herhaald contact en veiligheid is, tussen mensen onderling, en evengoed tussen jou en je dier.

Een huisdier biedt vaak iets wat in menselijke relaties niet altijd vanzelfsprekend is: onvoorwaardelijke aanwezigheid, een voorspelbare reactie, fysieke nabijheid zonder oordeel, en rust en eenvoud in contact.

Je dier “verwacht” niets in mensentaal, maar is er wel, altijd. Die constante aanwezigheid maakt dat je zenuwstelsel het dier gaat herkennen als een veilige bron.

Zo wordt je dier een dagelijkse houvast: een emotionele steunfiguur, een vaste relatie zonder de complexiteit van menselijke sociale dynamiek, een bron van rust en verbondenheid.

Die hechting zit diep verankerd in je gevoel van veiligheid.

Wanneer je huisdier overlijdt, verdwijnt niet alleen een dier. Er valt een hele relatie weg die verweven was met je dagelijks leven.

Het verlies raakt vaak meerdere lagen tegelijk: je emotionele verbondenheid, je dagelijkse routines, de fysieke aanwezigheid in huis, je gevoel van veiligheid, en soms zelfs een stuk van wie je bent.

Omdat je dier zo’n constante factor was, voelt je huis plots anders: stiller, leger, minder voorspelbaar.

Je zenuwstelsel moet zich aanpassen aan een afwezigheid die voortdurend voelbaar is, in duizend kleine, dagelijkse momenten. Dat maakt het verlies zo intens en zo langdurig voelbaar.

Bij het verlies van een dier komen vaak vragen op gang zoals:

- Heb ik alles goed gedaan? Had ik eerder moeten ingrijpen? Heb ik mijn dier laten lijden? Was euthanasie het juiste moment?

Die vragen zijn een normale reactie van een brein dat controle probeert te herstellen, in een situatie waarin controle niet meer mogelijk is.

Schuldgevoel ontstaat meestal uit liefde: hoe sterker de band, hoe groter je behoefte om het “goed te doen” voor je dier.

Angst kan ook opduiken, zeker wanneer het verlies plots of ingrijpend was. Dan blijft je brein zoeken naar verklaringen om te begrijpen wat er is gebeurd.

Schuld en angst zijn vooral een teken dat de hechting diep was.

Dieren spelen vaak een grote rol in wat we co-regulatie noemen: het proces waarbij je tot rust komt door de aanwezigheid van een ander levend wezen.

Een hond die rustig naast je ademt, een kat op je schoot, een paard dat stil aanwezig blijft: zonder woorden ontstaat er afstemming. Je ademhaling vertraagt, de spanning zakt, je lichaam voelt veiligheid, en emoties worden draaglijker.

De meeste mensen staan daar niet bewust bij stil, maar hun zenuwstelsel weet het wel: dit dier is een bron van rust.

Wanneer dat dier wegvalt, valt die regulerende factor mee weg. Je lichaam moet opnieuw leren omgaan met spanning, zonder die vertrouwde “ankerfiguur”.

Dat verklaart waarom je na een verlies niet alleen verdrietig voelt: soms ben je ook onrustig, gespannen, sneller overweldigd of emotioneel instabiel.

De band tussen mens en dier is vaak veel dieper dan ze op het eerste gezicht lijkt.

Het is een combinatie van hechting (veiligheid en verbinding), emotionele betekenis, dagelijkse nabijheid en lichamelijke regulatie.

Daarom komt het verlies zo hard binnen: in je hart, maar evengoed in je lichaam en je dagelijks functioneren.

Precies daarom verdient dierverlies erkenning als een volwaardige rouwervaring, diep verweven met verbinding, veiligheid en liefde, en niet als “klein verdriet”.

Oxytocine: de chemie achter de band tussen mens en dier

Wanneer we het hebben over de band tussen mens en dier, praten we al snel in emotionele termen: liefde, vertrouwen, verbondenheid. Maar deze band heeft ook een heel tastbare, biologische kant. Er schuilt een hormoon achter die verbondenheid, een stofje dat evengoed werkzaam is tussen een

moeder en haar pasgeboren kind als tussen een hond en zijn baasje: oxytocine.

Wie deze chemie begrijpt, begrijpt ook beter waarom het contact met een dier zo kalmerend kan werken, waarom het verlies van een dier zo diep kan snijden, en waarom "gewoon een huisdier" voor zoveel mensen nooit "gewoon" heeft aangevoeld.

Wat is oxytocine?

Oxytocine is een klein hormoon, opgebouwd uit slechts negen aminozuren, dat wordt aangemaakt in de hypothalamus en vrijgegeven via de hypofyse. Het staat weleens bekend als het "knuffelhormoon", omdat het vrijkomt bij aanraking, nabijheid en sociale verbinding. Oxytocine speelt van oudsher een sleutelrol in de bevalling en de borstvoeding, en in het proces waarbij een moeder zich hecht aan haar kind. Maar de rol van oxytocine reikt veel verder dan moederschap alleen: het hormoon is betrokken bij vertrouwen, sociale herkenning, stressregulatie en gehechtheid in de meest brede zin, ook tussen volwassenen, en, zo blijkt steeds duidelijker, ook tussen mens en dier.

De blik die oxytocine doet stijgen

Een van de bekendste en meest aangehaalde studies op dit gebied komt van de Japanse onderzoeker Miho Nagasawa en haar team aan de Azabu University, gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Science* in 2015. Zij onderzochten wat er gebeurt wanneer honden en hun eigenaars elkaar langdurig in de ogen kijken. Bij paren die langer oogcontact hielden, steeg het oxytocinegehalte, gemeten in de urine, zowel bij de hond als bij de eigenaar merkbaar meer dan bij paren met kortere blikwisselingen.

Wat deze bevinding bijzonder maakt, is de vergelijking met de relatie tussen een moeder en haar baby. Ook daar ontstaat een wederkerige lus: de baby kijkt de moeder aan, de moeder reageert met stem, aanraking en gezichtsuitdrukking, en beiden maken oxytocine aan, wat de onderlinge band verder versterkt. Bij honden en hun eigenaars lijkt zich een vergelijkbare lus te ontwikkelen. Opvallend genoeg zagen de onderzoekers dit effect niet terugkomen tussen wolven en hun verzorgers, ook niet wanneer die wolven met de hand waren opgevoed. Wolven maken van nature veel minder oogcontact met mensen. Dat doet vermoeden dat het vermogen om via de blik een oxytocinelus met mensen aan te gaan, iets is dat honden in de loop van hun duizenden jaren lange domesticatie hebben ontwikkeld, mogelijk als deel van wat hen zo uitzonderlijk goed heeft gemaakt in het aangaan van een band met ons.

Meer dan alleen de blik

Latere onderzoeken hebben dit beeld genuanceerd en verder aangevuld. Een vervolgstudie met oeroude Japanse hondenrassen, die genetisch dichter bij de wolf staan, liet zien dat het effect afhangt van onder meer ras, geslacht, eerdere ervaring en de aard van de relatie: het is dus geen simpele, universele schakelaar die bij elk mens-hondcontact automatisch aanslaat. Ook aanraking, en niet alleen de blik, blijkt een rol te spelen in het opwekken van oxytocine bij zowel hond als eigenaar. Sommige onderzoekers wijzen er ook op dat oxytocine niet uitsluitend een "beloningshormoon" is: het hormoon lijkt ook een rol te spelen bij het samen leren omgaan met stress en dreiging, wat past bij de manier waarop een hond vaak fungeert als metgezel én beschermer.

Deze nuances doen niets af aan de kern: het contact tussen mens en dier activeert, via meerdere kanalen, hetzelfde biologische systeem dat instaat voor onze diepste menselijke bindingen.

Waarom dit voor jou als eigenaar voelbaar is

Deze biologie verklaart een aantal dingen die de meeste dierenliefhebbers al intuïtief aanvoelden.

Waarom aanwezigheid van een dier kalmeert. Oxytocine werkt dempend op het stresshormoon cortisol en op de activiteit van het sympathische zenuwstelsel, het deel dat ons in een vecht-of-vluchtreactie brengt. Wanneer een hond tegen je aan kruipt, een kat op je schoot ligt te spinnen, of een paard rustig naast je ademt, dalen je subjectieve stressgevoel én meetbare fysiologische parameters zoals hartslag en bloeddruk. Dit verklaart mede waarom dieren zo vaak worden ingezet in therapeutische settings, van traumabegeleiding tot bezoeken aan woonzorgcentra.

Waarom de band zo diep aanvoelt. Wanneer hetzelfde hormonale systeem betrokken is dat ons bindt aan onze eigen kinderen en partners, is het niet vreemd dat de relatie met een dier voor veel mensen evenzeer aanvoelt als een van de belangrijkste relaties in hun leven. Dit sluit direct aan bij de hechtingstheorie van Bowlby die we eerder bespraken: oxytocine is als het ware het biologische mechanisme dat die hechting mogelijk maakt en in stand houdt.

Waarom het verlies zo hard aankomt. Een systeem dat dagelijks, soms meermaals per dag, wordt geactiveerd door de aanwezigheid van een dier, valt bij het overlijden van dat dier plotseling stil. Dat is niet louter een

emotioneel gemis, het is ook een abrupte onderbreking van een chemisch proces waar het lichaam aan gewend was geraakt. Dit biedt een extra verklaring, naast de eerder besproken Polyvagaaltheorie van Porges, voor waarom rouw om een dier zich zo lichamelijk laat voelen: onrust, slecht slapen, een gevoel van leegte. Het lichaam mist niet alleen het dier, het mist ook de dagelijkse dosis oxytocine die dat contact opwekte.

Een wederkerige band

Wat deze onderzoeken ook laten zien, is dat de band niet eenrichtingsverkeer is. Niet alleen bij de eigenaar, ook bij het dier zelf stijgt het oxytocinegehalte tijdens dit contact. Dat betekent dat wanneer een hond je aankijkt, tegen je aan kruipt, of je begroet bij thuiskomst, dit voor het dier zelf evenzeer een moment van verbondenheid is, geen louter aangeleerd gedrag om iets te verkrijgen. De liefde die we voelen voor ons dier, wordt in zekere zin door het dier zelf teruggegeven, via hetzelfde biologische kanaal.

Wat dit betekent voor de praktijk

Voor wie met dieren werkt, of het nu gaat om dagelijkse zorg, therapeutische begeleiding, of begeleiding bij ziekte en afscheid, is dit meer dan een interessant weetje. Het biedt een concreet handvat: rustige aanraking, oogcontact, en nabijheid zijn een directe manier om het zenuwstelsel van zowel mens als dier te kalmeren. Dit sluit aan bij wat we eerder bespraken over aanwezig zijn zonder te sturen tijdens de palliatieve fase: een hand die rust op de vacht van een stervend dier, is niet alleen een troostend gebaar, het heeft ook een meetbare, fysiologische uitwerking op beiden.

Tegelijk is het belangrijk om nuance te bewaren. Oxytocine is geen magische formule en geen garantie voor een goede band; de wetenschap rond dit hormoon is nog volop in ontwikkeling, en onderzoekers verschillen van mening over de precieze werking en betekenis ervan. Wat overeind blijft, is het bredere inzicht: de band tussen mens en dier is niet louter iets dat we onszelf inbeelden. Ze is verankerd in onze biologie, gedeeld tussen soorten, en minstens even echt als elke andere vorm van liefde die we kennen.

Andere diersoorten: paarden, konijnen, vogels en meer

De meeste literatuur over rouw bij huisdieren, en ook een groot deel van dit boek, gaat over honden en katten. Dat is niet toevallig: het zijn de dieren waarmee de meeste mensen samenleven, en waarmee de band vaak het meest zichtbaar en fysiek is. Maar wie een paard, konijn, vogel of ander dier verliest, ervaart een verdriet dat evenwaardig is, en vaak nog minder erkend wordt door de omgeving.

Paarden: een band van samenwerking en vertrouwen

De band met een paard verschilt fundamenteel van die met een hond of kat. Een paard woont zelden binnenshuis, delen we niet de bank of het bed mee, en toch is de verbondenheid vaak even diep, soms dieper, omdat de relatie gebouwd is op jarenlange, wederzijdse samenwerking en vertrouwen, vaak in een sport of discipline die veel tijd en toewijding vraagt.

Het verlies van een paard brengt daarbij praktische lagen met zich mee die bij een hond of kat zelden spelen: de stal die leeg blijft staan, het ritueel van de dagelijkse verzorging dat wegvalt, soms zelfs de vraag wat er met de stalplaats of andere paarden gebeurt. Ruiters vertellen vaak dat ze zich schamen voor de intensiteit van hun verdriet, “het is toch geen hond”, terwijl net die dagelijkse, fysieke samenwerking een unieke, diepe hechting creëert.

Konijnen en andere kleine zoogdieren

Konijnen, cavia's, hamsters en andere kleine huisdieren worden in onze cultuur nog te vaak gezien als “instapdieren” voor kinderen, met een kortere levensverwachting die het verlies minder ingrijpend zou maken. Niets is minder waar. Een konijn dat jarenlang je metgezel was, met een eigen karakter en eigen gewoontes, laat bij zijn overlijden een even reëel gemis na. Omdat deze dieren vaak een korter leven hebben, wordt het verlies daarbij vaker meegemaakt, wat niet betekent dat het makkelijker wordt.

.....

Vogels

Vogels leven vaak lang, sommige papegaaiensoorten worden decennia oud, en bouwen in die tijd een band op die qua intensiteit en wederkerigheid weinig moet onderdoen voor die met een hond of kat. Een vogel herkent stemmen, reageert op emoties, en sommige soorten vormen een levenslange, monogame band met hun verzorger. Het verlies van een vogel die je decennialang kende, kan zich daardoor voelen als het verlies van een levensgezel.

Een bijzonder aspect bij vogels is de stilte die achterblijft: waar een huis met een hond of kat vooral leeg aanvoelt, voelt een huis zonder vogelgeluid vaak letterlijk stiller, een zintuiglijk gemis dat mensen soms pas ten volle beseffen na het overlijden.

Twee foto's uit mijn eigen tuin, van momenten waarop een vogel me even deed stilstaan.



Exotische dieren en reptielen

Wie een schildpad, slang, vis of ander exotisch dier verliest, botst vaak nog het meest op onbegrip. “Het was maar een vis” is een zin die nog vaker valt dan “het was maar een hond”. Toch bouwen ook eigenaars van deze dieren een relatie op: de dagelijkse zorg, de herkenning van gedrag en gewoontes, de verantwoordelijkheid die vaak jarenlang gedragen is. Erkenning van dat verdriet is niet minder belangrijk, ook al ziet de relatie er anders uit dan bij een zoogdier.

Wat voor elk van deze dieren geldt

Ongeacht de soort, blijven de kernprincipes uit dit boek overeind staan: hechting verklaart de intensiteit van het verdriet, rouw verloopt in golven in plaats van nette fases, en erkenning is de belangrijkste bouwsteen van heling. Het enige wat verschilt, is de vorm die de band aannam, en dus ook de vorm die het gemis aanneemt.

Oefeningen

- Beschrijf wat de dagelijkse routine met jouw dier was, voeren, verzorgen, samen zijn, en welke van die momenten je nu het meest mist.
- Zoek, als je daar behoefte aan hebt, een lotgenotengroep specifiek voor jouw diersoort; herkenning bij mensen die hetzelfde type band kennen, kan bijzonder helend zijn.

Reflectievragen

- Welke vooroordelen over mijn diersoort heb ik zelf weleens gehoord, en hoe hebben die mijn eigen rouw beïnvloed?
- Wat maakte de band met dit specifieke dier uniek, in vergelijking met andere dieren die ik heb gehad?

Hoe dieren de dood begrijpen: van insect tot olifant

Wat is dood voor een dier?

Dood is een concept dat wij mensen instinctief begrijpen, maar bij dieren is het veel complexer. Voor sommige dieren betekent dood simpelweg het falen van een biologisch mechanisme: het lichaam beweegt niet, hart en adem staken, leven verdwijnt. Voor anderen is het een sociaal fenomeen: een overledene kan onderdeel zijn van een groep, een geheugen, of zelfs een emotionele band.

Onderzoekers spreken vaak over een minimum concept of death, bestaande uit drie kernpunten:

- Omkering is onmogelijk – dood is permanent.
- Functieverlies – het dier kan niet meer bewegen, eten of reageren.
- Afwezigheid van leven – het organisme vertoont geen teken van bewustzijn of activiteit.

Voorbeelden zijn te vinden in nesten van sociale insecten, bij primaten, en zelfs bij grote zoogdieren zoals olifanten en walvissen. Elk dier ervaart dood op zijn eigen manier, en wat wij observeren, is slechts een glimp van hun perspectief.

Insecten en instinct

Bij mieren en bijen is dood een functioneel fenomeen. Dode individuen worden vaak snel verwijderd uit het nest, aangedreven door chemische signalen zoals oleïnezuur. Dit gedrag voorkomt ziekte en behoudt de organisatie van de kolonie.

Hoewel het lijkt alsof de insecten “rouwen” om hun dode soortgenoten, gaat het in werkelijkheid om een instinctieve reactie op signalen. Het leert ons dat niet elk gedrag rond dood emotioneel of bewust is; bij insecten draait het om overleving en efficiëntie.

Toch is het fascinerend hoe evolutionaire strategieën soms lijken op rouw of zorg, zelfs als er geen bewustzijn of begrip van dood aanwezig is.

Primaten: sociaal en emotioneel

Bij primaten zoals chimpansees is dood een sociaal en emotioneel fenomeen. Wanneer een groepslid sterft, kunnen anderen uren of zelfs dagen stil blijven zitten bij het lichaam. Ze inspecteren, aanraken of verzorgen het overledene, tonen aandacht en soms duidelijke emotionele reacties zoals alarmroepen of huilen.

Deze gedragingen gaan verder dan instinct: ze impliceren sociale cognitie, geheugen en mogelijk een rudimentair begrip van verlies. Toch moeten we voorzichtig zijn met menselijke termen zoals “rouw” of “verdriet”, want we kunnen nooit volledig weten wat een dier ervaart.

Het belangrijkste is dat primaten een spectrum van doodsbewustzijn laten zien dat veel complexer is dan bij insecten, en dat dicht bij wat wij menselijke empathie noemen komt.

Zeezoogdieren en verlies

Walvissen en dolfijnen tonen opvallend gedrag rond overleden jongen of groepsleden. Moeder-orca's bijvoorbeeld dragen hun overleden kalf soms dagenlang mee, over grote afstanden. Dit gedrag suggereert een sociaal geheugen, sterke emotionele binding en mogelijk een rudimentair begrip van dood.

Andere walvissen en dolfijnen blijven stil bij overledenen, zwemmen langzaam, of begeleiden het lichaam van de groep. Dit gedrag toont een

spectrum van emoties en cognitie dat ons dwingt onze definitie van dood te herzien.

Wat opvalt, is dat grotere zoogdieren sociale en emotionele banden hebben die het begrip van dood wellicht deels spiegelen, maar dat hun ervaring nooit volledig toegankelijk is voor menselijke observatoren.

Honden en praktische reacties

Honden reageren op de dood op manieren die soms verwarrend of zelfs “ongepast” lijken voor mensen. Sommige honden zijn verdrietig of teruggetrokken, terwijl anderen instinctief handelen, bijvoorbeeld door te eten van een overleden lichaam of zich agressief te gedragen.

Het verschil tussen instinctieve reacties en emotionele betrokkenheid is hier belangrijk. Honden handelen vaak vanuit overleving, territorium of nieuwsgierigheid, maar dit betekent niet dat ze geen emotie ervaren. Hun gedrag laat zien dat dieren zowel functionele als sociale dimensies hebben in hun omgang met de dood.

Het laat vooral zien dat wij mensen geneigd zijn gedrag te interpreteren vanuit menselijke normen, terwijl dieren hun eigen regels volgen.

Olifanten: nieuwsgierigheid en herinnering

Olifanten vertonen opmerkelijk gedrag rond dode soortgenoten. Ze ruiken aan botten, graven bij graven en blijven soms uren bij overledenen staan. Soms dragen ze slaganden of botten van overleden familieleden mee.

Dit gedrag kan cognitief en sociaal geladen zijn: nieuwsgierigheid, geheugen en een gevoel van sociale verbinding spelen mogelijk een rol. Het gaat verder dan instinct; er zijn aanwijzingen van aandacht voor het verleden en respect voor de overledene.

Dat roept ook ethische vragen op: hoe interpreteren wij dit gedrag? Zien wij het als “wijs” of projecteren wij menselijke gevoelens op dieren?

Strategieën: spelen met dood

Sommige dieren gebruiken dood nabootsen als overlevingsstrategie. Opossums bijvoorbeeld laten hun hartslag en ademhaling drastisch zakken en geven een geur af van bederf. Voor roofdieren lijkt het dier echt dood, maar het is een instinctieve tactiek om gevaar te vermijden.

Dat roept een filosofische vraag op: Als een dier daadwerkelijk “dood speelt”, heeft het dan een bewust begrip van dood?

Of gaat het puur om functioneel gedrag dat dodelijk gevaar afwendt?

Het laat zien dat begrip van dood verschillende lagen kan hebben: instinctief, sociaal-emotioneel of cognitief.

Ethiek en menselijke perceptie

Hoe wij dierlijk gedrag rondom dood interpreteren zegt veel over onszelf. Wij neigen naar antropomorfisme: het toeschrijven van menselijke emoties zoals rouw of verdriet aan dieren. Soms klopt dit, soms niet.

Dat brengt ons bij enkele lastige ethische vragen: Hoe moeten we dieren respecteren in hun omgang met overledenen? Hoe beïnvloedt ons begrip van hun gedrag onze keuzes als verzorgers, onderzoekers of beleidsmakers? Wat leren dieren ons over sterfelijkheid en sociale verbondenheid?

Het benadrukt dat wij voorzichtig moeten zijn met menselijke maatstaven en dat het observeren van dieren ons kan inspireren tot meer respectvolle omgang met leven en dood.

Het spectrum van doodsbewustzijn

Doodsbewustzijn bij dieren is geen eendimensionaal concept. Het varieert van instinctief gedrag, zoals bij insecten en opossums, tot sociaal-emotionele reacties, zoals bij primaten, walvissen en olifanten.

Dieren vertonen een breed spectrum aan gedragingen rond dood. Menselijke interpretatie moet bescheiden zijn: respect voor hun unieke perspectieven is belangrijk. Observeren van dieren kan ons ook leren over onze eigen omgang met sterfelijkheid en rouw.

De liefde van een hond: rouw en emotionele verbondenheid

Wanneer we het hebben over rouw bij dieren, denken velen automatisch aan hun eigen verdriet bij het verlies van een geliefd huisdier. Maar wat betekent rouw voor de dieren zelf? Kunnen honden, katten of andere huisdieren emoties ervaren die vergelijkbaar zijn met ons verdriet en hun verlies verwerken? Moderne wetenschap geeft ons hier een fascinerend antwoord op.

Honden voelen oprecht liefde

We weten het allemaal uit ervaring: die trouwe blik, het kwispelende lijf, de zachte kop die tegen je been wordt gelegd. Het voelt als liefde. Maar recent onderzoek laat zien dat deze emotionele band meer is dan een projectie van