

Afscheid nemen en loslaten

Survivalgids voor zware tijden



*Omgaan met verlies, rouw, verdriet, vasthouden,
loslaten, herinneren en uiteindelijk blijven als het je
te veel wordt*

Afscheid nemen en loslaten

Survivalgids voor zware tijden



Luc Mutsaers

Omslag en binnenwerk: Luc Mutsaers
Coverafbeelding en illustraties: ChatGPT
ISBN: 9789465547183
NUR 770
© 2026 Luc Mutsaers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

www.plezieropjewerk.nl
www.lucmutsaers.nl

Inhoud

Vooraf - direct hulp	15
Inleiding	16
Boekbelofte	17
DEEL 1 – EERST OVEREIND BLIJVEN	23
Hoofdstuk 1 – Wat te doen als je hoofd overloopt	23
1.1 Noodoefening: je brein op mute	25
1.2 Als het nu te veel is – en waarom dat klopt	30
1.3 Wat je nu kunt doen – drie directe interventies	30
1.4 Afleiding doseren – en waarom rouw zich niet laat wegdrücken	34
1.5 Een tweede noodprocedure – emotie fysiek eruit laten	39
1.6 Je bent niet gek, je bent geraakt	43
1.7 Een extra perspectief dat soms helpt	45
1.8 Een anekdote over hoe rouw zich verstoppt	46
1.9 Wanneer je echt hulp nodig hebt	47
1.10 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	48
DEEL 2 – VASTHOUDEN OF LOSLATEN?	51
Hoofdstuk 2 Vasthouden en loslaten tegelijk	51
2.1 Noodoefening: als loslaten nu onmogelijk lijkt	54
2.2 Vasthouden en loslaten tegelijk	55
2.3 De gedachte als laatste strohalm	57

2.4	Waarom stilte soms erger voelt dan pijn	59
2.5	De mythe van definitief loslaten	60
2.6	Oefening: het onderscheid tussen pijn en lijden	61
2.7	Vasthouden mag, maar niet overal, niet altijd	62
2.8	Loslaten zonder afscheid te nemen van betekenis	65
2.9	Wanneer je er nog niet aan toe bent	66
2.10	Handelingsperspectief of definitief verlies	67
2.11	De paradox als kompas	69
2.12	Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	70
	Hoofdstuk 3 Afscheid komt in vele vormen	71
3.1	Noodoefening: is jouw afscheid wel 'zwaar genoeg'	72
3.2	Afscheid komt in vele vormen	73
3.3	Wanneer jij zelf kiest, en wanneer het je overkomt	84
3.4	Het brein maakt geen onderscheid, maar jij voelt wel verschil	85
3.5	Wat rouw werkelijk is	87
3.6	Wat al deze vormen verbindt	88
3.7	Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	90
	DEEL 3 – DELEN OF DRAGEN IN STILTE?	91
	Hoofdstuk 4 Afscheid: alleen, samen of in stilte	91
4.1	Noodoefening: je lichaam uit de alarmstand halen	94
4.2	Waarom dit hoofdstuk bestaat	95
4.3	Samen rouwen: waarom delen vaak helpt	96
4.4	Waarom delen soms juist niet helpt	97
4.5	Vragen wat je nodig hebt	99

4.6 Alleen rouwen of steun buiten de eigen kring	101
4.7 Samen rouwen betekent niet samen hetzelfde doen	103
4.8 De stille variant: rouwen zonder te delen	104
4.9 Verwerken zonder te praten	106
4.10 Afleiding is niet hetzelfde als ontkenning	107
4.11 Wanneer je omgeving jouw rouw wil sturen	108
4.12 In de lach schieten tijdens eindeloos verdriet	109
4.13 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	110
Hoofdstuk 5 Dragen wat je niet kunt delen	113
5.1 Noodoefening: als het vanbinnen te stil wordt	113
5.2 De misvatting dat delen altijd helpt	115
5.3 Niet iedereen kan of mag jouw rouw zien	116
5.4 Alleen zijn als bewuste keuze	117
5.5 De dunne lijn tussen stilte en isolement	119
5.6 Dragen wat je niet kunt delen: technieken die wél werken	119
5.7 Als er echt niemand is: steun die niet duur hoeft te zijn	121
5.8 Samen en alleen tegelijk: het recht om iets voor jezelf te houden	123
5.9 Oefeningen voor geheime rouw	123
5.10 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	126
DEEL 4 – GEDACHTEN HET ZWIJGEN OPLEGGEN	129
Hoofdstuk 6 – Het hoofd dat niet stopt	129
6.1 Noodoefening: het object dat je terughaalt	131
6.2 Waarom afscheid zich vastzet in je hoofd	132
6.3 De misvatting dat je gedachten kunt stoppen	135

6.4 Gedachten zijn beweging, geen waarheid	137
6.5 Waarom stilte soms gevaarlijk voelt	138
6.6 De kunst van begrensd denken	139
6.7 Wanneer gedachten en emoties elkaar opjagen	140
6.8 De angst voor leegte en het misverstand van verraad	141
6.9 Wanneer loslaten zelf een obsessie wordt	142
6.10 Meesterschap over het brein – omgaan met piekeren	146
6.11 Hoe kun je je overactieve brein tot rust brengen?	151
6.12 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	155
Hoofdstuk 7 De cirkelgedachte	157
7.1 Noodoefening: aanpak cirkelgedachten	158
7.2 Wat is een cirkelgedachte en waarom zijn ze zo hardnekkig?	159
7.3 Het verschil tussen herdenken en herkauwen	161
7.4 Herkennen van cirkelgedachten	162
7.5 De eerste breuk in de cirkel	163
7.6 Oefeningen om de cirkel te doorbreken	164
7.7 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	170
DEEL 5 – EERSTE HULP EN DAGELIJKS ONDERHOUD	171
Hoofdstuk 8 Dagelijks mentaal onderhoud	171
8.1 Noodoefening – als je hoofd alweer vooruit schiet	173
8.2 Waarom onderhoud vaak belangrijker is dan ingrijpen	173
8.3 Het brein is geen vijand maar een gewoontedier	174
8.4 Ritme als fundament	175
8.5 Van voelen naar flow, emotionele hygiëne zonder drama	176

8.6 Het verschil tussen voelen en verdwalen	177
8.7 Gedachten herkennen voordat ze overtuigend worden	178
8.8 Beweging, buitenlucht en handenwerk als onderhoud	179
8.9 Mildheid als stabiliteitsstrategie	180
8.10 Terugval hoort erbij, en dat betekent niet dat je faalt	181
8.11 Sociale verbinding als onderhoud	183
8.12 Het signaleringsplan, onderhoud met een noodhandleiding	183
8.13 Zingeving en nieuwe doelen	184
8.14 Persoonlijk protocol bij ongewenste gedachten	185
8.15 Dagelijks trainingsschema: 10 minuten per dag	186
8.16 Brug naar deel 6: loslaten en herinneren	187
8.17 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	188
DEEL 6 – LOSLATEN EN HERINNEREN	191
Hoofdstuk 9 Verder leven zonder te vergeten	191
9.1 Noodoefening – voor als je voelt dat dit het einde is	193
9.2 Afscheid is geen fase die je afrondt	194
9.3 De illusie van afsluiting en het misverstand van een plek geven	195
9.4 Betekenis ontstaat achteraf, en is geen rechtvaardiging	196
9.5 Wie je wordt door wat je verloor	197
9.6 Herinneringen hoeven niet weg, regie is het doel	198
9.7 Wanneer herinneringen je gijzelen, begrenzen zonder ontkennen	200
9.8 Vasthouden zonder vastklemmen, rituelen als zachte structuur	201
9.9 De toekomst zonder verraad, plezier mag weer bestaan	203
9.10 Je mag opnieuw beginnen, je hoeft niet alles te verantwoorden	205

9.11 De zin van het leven na verlies	205
9.12 Leven met littekens, gevoelig maar niet meer open	206
9.13 Wat "verder leven zonder te vergeten" betekent	207
9.14 Internaliseren bij verschillende vormen van afscheid	208
9.15 Wat dit boek je hoopte te geven	211
9.16 Tot slot	211
9.17 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	212
Hoofdstuk 10 Een nieuw hoofdstuk – ruimte voor iets nieuws	213
10.1 Noodoefening – voor als “positief” nu nog niet te dragen is	213
10.2 Waarom dit hoofdstuk bestaat, en wat het niet bedoelt	213
10.3 Ruimte ontstaat niet door vergeten, maar door beweging	214
10.4 Het risico van ‘de luiken sluiten’, en waarom dat begrijpelijk is	216
10.5 Het verschil tussen vervangen en toevoegen	217
10.6 Anekdoten van ruimte die ontstaat	218
10.7 Het leven geeft ook mooie dingen, je moet ze kunnen zien	221
10.8 Als je bang bent dat het nooit meer goed wordt	222
10.9 Ruimte maken is geen verraad	223
10.10 Tot slot	223
10.11 Wat je meeneemt uit dit hoofdstuk	224
Epiloog	225
Persoonlijk slotwoord	229

Appendix – Voor als het nu te veel is	233
A.1 Hulplijn 1 – Mensen die je nu kunt bellen	233
A.2 Hulplijn 2 – Grond onder je voeten	237
A.3 Hulplijn 3 – Voor de moeilijke dagen	238
A.4 Hulplijn 4 – De breinstop - gedachten onderbreken	240
A.5 Hulplijn 5 – Reguleer je ademhaling	241
A.6 Hulplijn 6 – Fysieke ontlading	242
A.7 Hulplijn 7 – Van hoofd naar handen	243
A.8 Hulplijn 8 – Afleiding als bewuste noodrem	243
A.9 Hulplijn 9 – Zelfspraak met compassie	244
A.10 Hulplijn 10 – De vergelijking (perspectief)	245
A.11 Hulplijn 11 – Herinnering herdefiniëren	246
A.12 Hulplijn 12 – De kracht van temperatuur	247
A.13 Hulplijn 13 – Mentale safespace	247
A.14 Hulplijn 14 – De nacht als risicogebied	248
A.15 Hulplijn 15 – Het realiteitsanker	249
A.16 Hulplijn 16 – Eerste hulp bij verlies-kit	249
A.17 Hulplijn 17 - Stapelen	251
A.18 De grens van zelfhulp	252
A.19 Overzicht oefeningen	252
A.20 Wat je meeneemt uit deze appendix	254



Oefeningen

Oefening 1: Je brein op mute	26
Oefening 2: Prikkel je zintuigen	31
Oefening 3: De teloefening	32
Oefening 4: De perspectiefwissel	36
Oefening 5: Rouwmoment met timer	37
Oefening 6: De herhaalbreker	40
Oefening 7: Fysiek ontladen	43
Oefening 8: Alles is tijdelijk, ook dit	45
Oefening 9: Stoppen met vechten: niet nu.	54
Oefening 10: Tussen pijn en lijden	61
Oefening 11: Gedachten neerzetten	63
Oefening 12: Het bewaarmoment	64
Oefening 13: Een klein ritueel	66
Oefening 14: De twee dozen	68
Oefening 15: Dit raakt mij omdat	72
Oefening 16: Je lichaam tot rust brengen	94
Oefening 17: Vragen wat je nodig hebt	99
Oefening 18: Vragen die je helpen kiezen: delen, dragen en zwijgen	108
Oefening 19: Je lichaam voelen en begrenzen	114
Oefening 20: Verwerken zonder publiek - schrijven	120
Oefening 21: Verwerken zonder publiek - lichaamsbeweging	120
Oefening 22: Verwerken zonder publiek - ritueel	120
Oefening 23: Alternatieve vormen van verwerking bij 'geheime rouw'	124
Oefening 24: Objectbeschrijving	131

Oefening 25: Vervang je gedachte	136
Oefening 26: Gedachten herlabelen	138
Oefening 27: Begrens je denken	139
Oefening 28: Het onderscheid tussen gevoel en gedrag	143
Oefening 29: Uitgestelde toestemming	144
Oefening 30: Twee waarheden tegelijk	144
Oefening 31: De realiteitscheck zonder hoop of wanhoop	145
Oefening 32: Van binnen naar buiten	158
Oefening 33: De tijdsafbakening	164
Oefening 34: Oplosbaar of niet	165
Oefening 35: Sensorische afleiding	166
Oefening 36: Schrijf en verscheur	167
Oefening 37: De 5-4-3-2-1 oefening	167
Oefening 38: Letterlijk vertragen	168
Oefening 39: Laat iemand je afleiden.	168
Oefening 40: De gedachte benoemen	168
Oefening 41: Het ankerpunt	169
Oefening 42: De vraag van vandaag	169
Oefening 43: Dagelijkse mentale check-in	179
Oefening 44: Je blikveld weer verbreden zonder jezelf te forceren	220
Oefening 45: Aarden	237
Oefening 46: de 5-5-5 ademhaling	250



Vooraf - direct hulp

Dit boek gaat over afscheid nemen en loslaten. Dat is een serieus onderwerp en het kan zijn dat je hoofd op het moment dat je dit boek in handen hebt en deze eerste alinea leest overloopt van zorgen en emotie. Voordat we goed en wel beginnen daarom eerst dit:

Wil je direct hulp?

Kijk dan eerst in hoofdstuk 1 en de appendix. Daar vind je direct oefeningen voor als je *nu* in een mentale crisis zit. Of dat nu is vanwege een aanstaand of recent overlijden van een dierbare, een relatiebreuk, het verlies van een vriendschap, een ernstige ziekte bij jou of een dierbare, een kinderwens die niet in vervulling gaat, als je net je baan bent kwijtgeraakt, je bedrijf failliet is gegaan of welke andere vorm van afscheid ook. Dat maakt niet uit.

Als je er op dit moment (bijna) doorheen zit krijg je op die twee plekken in het boek concrete oefeningen om je hoofd tot rust te brengen, je verdriet te kanaliseren en weer wat lucht in je hoofd te krijgen. Ook help ik je een klein beetje licht aan het einde van de tunnel te zien.

Daarmee neem ik niet al je problemen in één keer weg. Verre van. Als dat überhaupt zou kunnen had je dit boek waarschijnlijk niet nodig. Maar de hulplijnen en oefeningen die ik je ga aanreiken in dit boek helpen je wel om dit moment van crisis door te komen. Lees vervolgens – zodra je daar aan toe bent – de rest van dit boek.

Zit je er zodanig doorheen dat je een gevaar voor jezelf of anderen voorziet, neem dan contact op met een professionele hulpverlener. Denk aan je huisarts (of buiten werktijden de huisartsenpost), de luisterlijn (088 - 0767 000), 113 zelfmoordpreventie (0800-0113), MIND (0900 – 1450) of bijvoorbeeld de depressielijn (088 - 505 4334). Bel bij direct levensgevaar 112.

Dit boek is een handig en waardevol hulpmiddel bij de verwerking van afscheid en verlies en helpt bij het loslaten van een vaak dierbaar verleden, maar het vervangt *niet* professionele hulpverlening als die nodig is.

Inleiding

Aan alles komt een einde.

Dat weten we. We zeggen het tegen elkaar, we lezen het in boeken, we horen het in liedjes. En toch zijn we er zelden echt op voorbereid wanneer een einde zich aandient.

Wanneer iets of iemand verdwijnt uit ons leven, wanneer dat wat vertrouwd was er ineens niet meer is, als iets dat bewust of misschien zelfs onbewust jarenlang onderdeel van jouw leven is geweest en dat nu niet meer is, kan dat voelen alsof de grond onder je voeten wegzakt. Alsof het leven dat je kende plotseling een andere vorm aanneemt, zonder dat jij daarom gevraagd hebt.

Afscheid komt in vele vormen. Soms langzaam, soms abrupt. Soms aangekondigd, soms als een klap in je gezicht. Soms zelfs een eigen keuze, maar daardoor niet minder zwaar. Het kan gaan om het overlijden van een dierbare, maar net zo goed om het einde van een relatie, het verlies van een baan, gezondheid die je niet meer terugkrijgt, een vriendschap die uitdooft, kinderen die het warme nest verlaten of een toekomstbeeld dat nooit werkelijkheid zal worden. Soms voor iedereen zichtbaar, soms een groot geheim dat je in stilte met je meedraagt.

Wat de vorm ook is, de impact kan van relatief klein tot overweldigend en ondragelijk zijn. Verdriet, boosheid, machteloosheid, opluchting, razernij, schuldgevoel, angst, gemis en leegte. Vaak allemaal tegelijk en door elkaar heen, soms elkaar razendsnel afwisselend.

En toch leren we hier nauwelijks iets over.

In onze opvoeding en op school leren we vooral vooruitkijken. Doelen stellen, presteren, doorzetten en nieuwe uitdagingen aangaan. We leren hoe we iets kunnen worden, bereiken of verbeteren. Maar vrijwel nergens leren we hoe we iets moeten loslaten. Hoe we afscheid nemen. Hoe we omgaan met verlies en verdriet. Hoe we verder leven wanneer iets belangrijks, iets fundamenteels, uit ons leven is weggefallen.

Dat is vreemd, als je erover nadenkt. Want afscheid is geen uitzondering in het leven.

Afscheid is onvermijdelijk.

Iedereen krijgt ermee te maken. Vroeg of laat, en meestal vaker dan ons lief is.

En als het ons overkomt, zelfs als we het bewust of onbewust zagen aankomen, worden we erdoor overvallen. Overmand door emoties. Zoekend, onzeker, soms zelfs beschaamd over wat we wel en niet voelen.

Dit boek is geschreven voor die momenten:

- ✓ Voor de momenten waarop je hoofd overloopt.
- ✓ Voor de momenten waarop gedachten blijven terugkomen, terwijl je er doodmoe van wordt.
- ✓ Voor de momenten waarop je boos bent, verdrietig, verslagen of juist verdoofd en een arm om je schouder wilt.
- ✓ Voor de momenten waarop je niet weet hoe je de dag door moet komen zonder gek te worden.
- ✓ Voor de momenten dat je je vastklampt aan wat eens was, terwijl je tegelijkertijd los wilt laten maar niet weet hoe. Omdat de herinnering aan wat was sterker is dan het beeld van wat nog komen gaat.
- ✓ Voor de momenten dat je behoefte hebt aan erkenning en herkenning van wat je nu voelt, ook als je dat gevoel moeilijk kunt uitleggen.

Boekbelofte

Dit boek helpt je om afscheid te nemen. Niet alleen van mensen die overlijden, maar van alles wat eindigt in je leven. Relaties, werk, vriendschappen, gezondheid, levensfasen en toekomstbeelden.

Ik leer je begrijpen wat er in je lijf en hoofd gebeurt bij verlies, hoe je met verdriet, boosheid en machteloosheid om kunt gaan en hoe je stap voor stap ruimte kunt maken voor wat daarna komt. Niet door het verleden, de herinnering, de pijn weg te poetsen, maar door die pijn te erkennen. Niet door sneller te gaan dan je kunt, maar door te weten wat je kunt doen terwijl de tijd zijn werk doet.

Na het lezen van dit boek hoeft je afscheid niet meer te vermijden en weet je met effectieve oefeningen en opdrachten de moeilijke momenten door te komen en de weg vooruit weer te vinden. Het verleden los te laten waar nodig en de toekomst met een blij gemoed weer tegemoet te treden.

Dit boek gaat over afscheid nemen in alle soorten en maten. Over omgaan met verlies, rouw, verdriet, vasthouden, loslaten, herinneren en vooral: *overeind blijven wanneer het te veel wordt.*

En om meteen een misverstand weg te nemen: *rouwen doe je dus niet alleen na een overlijden.*

Een fase van rouw hoort in meer of mindere mate bij iedere vorm van afscheid. Dus ook bij het beëindigen van een relatie, zelfs als jij zelf het initiatief daartoe hebt genomen, bij het einde van een vriendschap, het verlies van contact met iemand met dementie of Alzheimer, of het afscheid van een levensfase.

Dit boek gaat daarom over meer dan rouw alleen. Het gaat ook over dat knagende verdriet van wat niet meer is of nooit zal zijn. Over boosheid die soms onder verdriet ligt. Over opluchting waar je je misschien schuldig over voelt. Over vastzitten in herinneringen en gedachten die zich blijven opdringen, ook al wil je verder. Over angstvallig vastklampen aan mooie herinneringen terwijl je niet verder kunt zonder los te laten. Dus ook over niet verder willen, terwijl je toch verder moet.

Dit boek is anders dan veel andere boeken over afscheid nemen en loslaten. Het richt zich expliciet op hulp in verschillende fases van afscheid. Of het verlies nog heel vers is, of dat het afscheid nog moet komen — bijvoorbeeld bij een slepende ziekte — of dat je er al maanden of jaren mee rondloopt.

Voor elke fase biedt dit boek concrete ondersteuning.

Je hoeft dit boek niet van begin tot eind te lezen. Je mag erin bladeren, vooruit lezen, terugkomen. Sommige hoofdstukken zijn bedoeld om inzicht te geven, andere om je door een acute fase heen te helpen. Daarom begint elk

hoofdstuk met wat je kunt doen wanneer het nú te veel is. Begrip komt daarna.

Eerst overeind blijven, dan begrijpen. Dat is een bewuste keuze.

Kun je niet wachten en heb je direct behoefte aan een EHBO-kit met pleisters en drukverbandjes, blader dan gerust meteen door naar de appendix achterin dit boek. De rest wacht geduldig op je. Want naast eerste hulp biedt het boek ook handvatten voor de langere termijn: om verlies een plek te geven en langzaam weer richting te vinden.

Maar bovenal biedt het concrete oefeningen en technieken voor momenten waarop je in nood zit. Wanneer het je te veel wordt. Wanneer je gedachten blijven malen. Wanneer je lichaam gespannen is en je hoofd geen rust vindt. Wanneer je gewoon wilt dat het even stopt.

Wanneer je overspoeld wordt door verlies of verdriet, heeft uitleg alleen meestal weinig zin. Je hoofd zit al vol. Je zenuwstelsel staat op scherp. Wat je dan nodig hebt, is iets dat werkt. Iets concreets.

Geen borrel, sigaret of stuk chocolade om het verdriet te dempen. Hoe verleidelijk ook. We weten allemaal dat dit op de langere termijn niet helpt. Dit boek biedt een gezonder alternatief: *oefeningen en technieken die je helpen om weer (even) grip te krijgen op je gedachten en je leven*. Begrip komt later wel.

Dit boek erkent ook dat niet iedereen zijn verhaal zomaar kan delen met anderen. Natuurlijk kan steun van vrienden, familie of een therapeut helpend zijn. Maar soms is die steun er niet. Omdat je weinig (goede) vrienden hebt. Omdat je je niet begrepen voelt. Omdat je je verhaal niet kunt of niet wilt delen omdat het te beladen, te complex of te persoonlijk is.

Er zijn situaties waarin je afscheid in stilte draagt, achter een façade waar niemand doorheen mag kijken. En dat maakt het verwerken van jouw afscheid, jouw verdriet nog heel wat zwaarder dan het in zichzelf toch al is. Ook daar gaat dit boek over.

Over hoe je jezelf mentaal in de hand houdt wanneer je er alleen voor staat. Over hoe je voorkomt dat gedachten en emoties zich opstapelen. Over hoe

je ruimte maakt voor rouw zonder erin te verdrinken. En over hoe je verder kunt leven, zelfs wanneer het verleden zich blijft opdringen in je hoofd.

Dit boek belooft geen snelle oplossing.

Dit boek is geen wondermiddel en belooft geen pijnloos leven. Verdriet en hartzeer horen bij afscheid. Rouw laat zich niet wegpoetsen. Sommige verliezen blijven pijn doen, soms jarenlang, hoe goed je ook met jezelf omgaat.

Wat dit boek wel belooft, is dat je leert hoe je met die pijn kunt omgaan zonder jezelf kwijt te raken. Dat je leert hoe je negatieve gedachten kunt onderbreken wanneer ze je overspoelen. Dat je emoties toelaat op een manier die niet destructief is. En dat je stap voor stap weer ruimte maakt voor rust, richting en uiteindelijk ook voor iets nieuws. Dit boek helpt je om weer grip te krijgen op je leven. Zodat jij de *regie* terugpakt en verder kunt.

En weet: ook dit gaat voorbij.

20

Ja echt, ook al voel je dat nu niet en kun je je daar niets bij voorstellen. Maar echt, dit gevoel gaat voorbij en je leven zal weer licht en lucht kennen. Geef het wat tijd. Misschien veel meer dan je lief is. Maar ook voor jou zal de zon ooit weer gaan schijnen.

Eén belangrijke mededeling vooraf: dit boek is geen vervanging voor professionele hulp. Als je jezelf in gevaar voelt, als je gedachten hebt aan zelfbeschadiging of zelfdoding, of als je het gevoel hebt volledig de controle te verliezen, zoek dan hulp. Neem contact op met je huisarts, een crisisdienst, 113 Zelfmoordpreventie, de Luisterlijn of een andere professionele instantie. Je hoeft het niet zelf te doen als het even niet lukt. Neem die verantwoordelijkheid voor jezelf en de mensen om je heen.

Weet dat dit gevoel voorbijgaat. Dit boek kan daarbij ondersteunen. Doe niets wat niet te herstellen is voordat je alle hulp hebt gezocht die beschikbaar is.

De appendix achterin dit boek begin ik met een overzicht van hulplijnen. Blader snel door als dat is waar je nu behoefte aan hebt.

De insteek van dit boek is *nuchter* en *menselijk*. Geen zweverigheid, geen loze beloftes, geen oordeel over *hoe* jij rouwt. Er is namelijk geen juiste manier om afscheid te nemen. Er zijn wel manieren die helpend zijn en manieren die je op de lange termijn juist vastzetten. Dit boek helpt je dat onderscheid te maken.

Je zult merken dat het boek steeds heen en weer beweegt tussen twee lijnen. De eerste is die van acute hulp: wat doe je wanneer je gedachten op hol slaan, wanneer emoties te groot worden, wanneer je lichaam geen rust meer vindt. De tweede is die van verdieping: begrijpen wat er gebeurt, waarom afscheid zo'n impact heeft en hoe je op de lange termijn weer vertrouwen kunt opbouwen in jezelf en in het leven.

Misschien lees je dit boek terwijl het verlies nog vers is. Misschien ben je al maanden of jaren verder, maar merk je dat het je nog steeds achtervolgt. Misschien weet je niet eens precies wat je bent kwijtgeraakt, maar voel je vooral dat er iets ontbreekt.

Al die situaties zijn welkom hier.

Dit boek vraagt en brengt geen perfectie, verre van. Geen grote inzichten. Geen snelle stappen. Het vraagt alleen dat je af en toe even stilstaat, eerlijk kijkt naar wat er speelt en bereid bent iets nieuws te proberen wanneer het oude niet meer werkt.

Afscheid nemen is geen vaardigheid die we vanzelf beheersen. Het is iets wat we leren door het te doen, vaak met vallen en opstaan. Dit boek wil je daarbij helpen. Niet door de pijn weg te nemen, maar door te laten zien dat je haar kunt dragen. Dat je niet kapot hoeft te gaan aan wat voorbij is. En dat zelfs na verlies, hoe tegenstrijdig dat soms ook voelt, het leven weer ruimte kan krijgen.

Voor nu is dit genoeg.

Laten we beginnen bij wat het meest urgent is. Bij hoe je overeind blijft wanneer het te veel wordt.

Deel 1 – Eerst overeind blijven

23



Hoofdstuk 1 – Wat te doen als je hoofd overloopt

Eerst overeind blijven

Voordat we echt beginnen. Voordat we praten over afscheid nemen, rouw, verdriet, vasthouden, loslaten en herinneren, moeten we eerst zorgen dat je überhaupt bereikbaar bent. Dat er iets bij je binnen kan komen.

Want eerlijk is eerlijk: je hebt dit boek niet voor niets gepakt. Mensen slaan geen boek open over afscheid als alles lekker loopt. Je leest dit waarschijnlijk niet uit nieuwsgierigheid, maar omdat er iets schuurt. Iets pijn doet. Iets te groot voelt om alleen te dragen.

Misschien voel je je overspoeld door je emoties. Misschien ben je uitgeput van het denken. Misschien voelt het verdriet waar je middenin zit voor jou te zwaar om te kunnen dragen. Misschien heb je het idee dat je hoofd nooit meer stil wordt. Misschien weet je niet eens precies wat er aan de hand is, behalve dat het niet meer gaat zoals het ging.

25

Wat de reden ook is, voordat we verdergaan, doen we iets anders dan uitleggen of analyseren. We zorgen dat er ruimte komt. In je hoofd. In je lichaam. In dit moment.

Niet om al je problemen op te lossen. Niet om het verdriet weg te nemen. Maar om te voorkomen dat je nu omvalt.

1.1 Noodoefening: je brein op mute

Als je dit leest terwijl je hoofd overloopt, als je het gevoel hebt dat je elk moment kunt breken of ontploffen, dan is dit geen hoofdstuk om rustig door te lezen. Dan is dit een hoofdstuk om *te dóen*.

Doe het volgende, precies zoals het er staat. Niet straks. Niet nadat je eerst nog even doorleest. Doe het NU.

Oefening 1: Je brein op mute

Pak een pen en papier. Of open een leeg document op je telefoon.

1. Zet bovenaan: "Wat maakt dit moment zo zwaar?" Schrijf daarna precies 3 zinnen. Niet vier, niet een halve pagina, drie zinnen. Geen analyse. Geen uitleg. Geen poging om het logisch te maken. Alleen wat er nú speelt in jouw hoofd. Wat dit moment zo zwaar maakt. Schrijf rauw, eerlijk, ongefilterd. Zet daarna een streep.

2. Schrijf vervolgens: "Wat is voor later om op te lossen? (dus niet nu)" Noteer minimaal drie dingen. Je toekomst. Je hele leven. De vraag hoe het ooit goed moet komen. Die hoeven vandaag niet. Dat komt later wel. Eten halen voor vanavond, dat moet wel.



Lees nu terug wat je hebt opgeschreven. En spreek daarna, hardop of in jezelf, je brein toe: "Zo is het genoeg voor nu. Alles staat op papier. Laat het los en doe mij nu een positieve, constructieve gedachte."

3. Plan vervolgens één positieve activiteit voor vandaag. Bij voorkeur niet iets met je hoofd maar met je handen. Maak een puzzel, bak een taart, schilder iets, maak een wandeling, haal een bak aardbeien om je lekker te verwennen, ga houthakken, zaag een plank doormidden, zet een Ikea-kast in elkaar. Pak een boek om te lezen, liefst een verhaal waar je volledig in wordt meegenomen. Doe iets wat je nu voorhanden hebt.

4. Leg de pen weg. Adem in en adem uit.

Als de piekergedachte weer opkomt, herhaal dan de commanderende zin: "Zo is het genoeg voor nu. Alles staat op papier. Laat het los en doe mij nu een positieve, constructieve gedachte." Soms moet dat een paar keer, maar uiteindelijk zal je brein naar jou luisteren. Geef niet te snel op, deze techniek is bewezen.