



Als er ooit  
een dag komt  
dat we niet meer  
samen kunnen zijn,  
hou me dan in je hart.

Daar zal ik  
voor altijd blijven...

- Winnie the Pooh -

# Inleiding

*Je hebt een boek in handen dat je niet in je boekenkast had willen hebben. Een boek over rouwen in het dagelijks leven. Wie wil dat nou? Jij niet.*

*Daar sta je dan. Met een gat in je hart. Misschien voelt het alsof je hart is weggeslagen. Met dit boek hoop ik je mee te kunnen nemen in wat normaal is in rouw. Want als er iets is wat je jezelf constant afvraagt dan is het wel: rouw ik wel goed?*

*Het is fijn om te lezen dat wat jij doormaakt vaker voorkomt. De voorbeelden in dit boek zijn uit het dagelijks leven gegrepen. Uit mijn eigen praktijk van 25 jaar mensen begeleiden na een groot verlies.*

*Zelf heb ik ook gestaan waar jij nu staat. Dóór moeten (mogen?) na het verlies van mijn eerste man. Mijn cliënten zien mij vaak als een baken in de woelige rouwzee. Ik sta er (nog). Ik ben erdoorheen gekomen, ik heb een mooi leven en ben dankbaar voor waar ik nu uiteindelijk sta.*

*Gelukkig blijkt uit onderzoek dat het merendeel van de mensen door de zware periode van rouw heen komt. Dat ze weer kunnen 'genieten' van het leven. Wat genieten dan is, dat is natuurlijk aan de persoon zelf om in te vullen. Misschien is dit voor jou nu nog onvoorstelbaar. Hopelijk denk je ooit terug aan deze inleiding en denk je: ja, ook voor mij is het leven weer leuk geworden. Niet zo leuk als het was, maar anders leuk.*

*In de 25 jaar dat ik anderen begeleid, heb ik gemerkt dat bijna iedereen de veerkracht heeft om hierdoorheen te komen. Afhankelijk van je eigen persoonlijkheid en wie jij om je heen hebt, gaat dat met meer of minder hobbels.*

*Ik weet ook dat je op dit moment niet zo veel zult kunnen met die tekst, want je kunt dat gewoon niet geloven. Ik weet ook dat het niet direct*

*een troost is of een strohalm om te bedenken dat je hier wel doorheen komt. Voorlopig zit je er middenin. En hoe moet je dat dan doen?*

*Aan het eind van elk hoofdstuk sluit ik af met een tip. Geen alles veranderende tip, maar een tip om iets beter overeind te blijven.*

*Bij het schrijven over rouw ben ik uitgegaan van het verlies van een partner. De titel van het hoofdstuk geeft het thema aan. Ik ga ervan uit dat je het thema ook zult herkennen in jouw eigen rouwproces.*

*Het boek heeft de volgorde van hoe dat zo'n beetje gaat in rouw. Van de grote paniek, naar de diepe dalen en langzaam maar zeker weer wat lichtpuntjes zien. Trek hier geen conclusies uit. Denk niet dat jij dat 'dus' ook zo moet voelen of doen of meemaken. Jij bent uniek en ieder mens rouwt op zijn eigen manier. Je kunt zelf het hoofdstuk kiezen dat jou op dat moment aanspreekt.*

*Uiteindelijk is jouw rouw van jou. Jij moet het alleen doen. Hopelijk met hulp van anderen. Het is een weg van vallen en opstaan, waarbij je soms iets dieper valt en soms weer wat makkelijker opstaat. Zodat jij je, uiteindelijk, op een nieuwe manier kunt verbinden met degene die jij zo moet missen. Op een manier die past bij de nieuw ontstane situatie.*

*Want loslaten hoeft niet. Nooit.*

*Leoniek*

# Inhoud

Er is iemand doodgegaan van wie je veel houdt	8
Regelen regelen en nog eens regelen	10
Mag de uitvaart mooi zijn?	13
Rouw is de achterkant van liefde	16
Opluchting na overlijden	18
Piekeren	22
R.I.P.	25
Zelf dood willen	29
Wat is goed rouwen?	32
Schuld en spijt	35
Taboe op rouw	38
Een geheim ontdekken na het overlijden	42
Ik wil niet dat het over gaat	46
Wie is die ander om te bepalen hoe je moet rouwen?	49
Sterk zijn	52
Concentratieverlies	55
Niks klopt meer, alles is ontwricht	59
Gebroken hart	62
Over de doden niets dan goed	65
Levenstaken	68
Veranderingen opzoeken	73
Vertrouwen op jezelf	76
Dóórleven na de dood	79
Terugkeren naar de plek van het ongeluk	82
Doelloosheid in rouw	85
Feestdagen in rouw	88
Wie zit er nou te wachten op mijn verhaal?	91
Rouwen in je uppie	94
Identiteitscrisis	97
Loslaten, hoezo?	100
De tijd heelt alle wonden	103
Het is nog ver(s)	106
Ongevraagd advies	109
Wees dankbaar voor de mensen die er voor je zijn	112
Rouwen is leren	114
Rouwen om het leven dat je had verwacht	117

Hoe vind je hulp?	120
Mijn gevoel is openbaar bezit	123
Sorry zeggen was nog nooit zo moeilijk	126
Afscheid nemen bestaat niet	129
Angst na overlijden	132
Woorden zoeken waar geen woorden voor zijn	135
Zorg je wel goed voor jezelf?	138
Kijken naar anderen in rouw	141
Op vakantie	144
De wereld draait door, maar ik niet	147
Ze willen voor je zorgen	150
Omgaan met de stilte	153
Het leven is wat jij ervan maakt	156
Maak een backupplan	159
Expert in rouw	162
Wat je kunt doen op bijzondere dagen	165
Hoe lang mag de urn in huis blijven?	169
Spullen van de overledene bewaren	172
Wat is de zin van deze dood?	175
Geleefd door rouw	178
Getriggerd worden	181
Mannen en vrouwen rouwen anders	184
Idealiseren	187
De mist trekt op	189
Zou je niet eens gaan daten?	192
De dip	195
Opnieuw verliefd worden	198
Kun je ex-weduwe/ex-weduwenaar zijn?	202
Het wordt gewoon	205
Dankbaarheid	208
Kun je loskomen van de dood?	211
Rouw gaat een leven lang mee	213
De diamant	215
Tot slot	219

**Er ZIJN.**  
**Het is niet veel.**  
**Het is niet weinig.**  
**Het is ALLES.**

*-onbekend-*

## **Er is iemand doodgegaan van wie je veel houdt**

*Daar sta je, dat was het. Een deur is dichtgegaan die nooit meer open kan. Je kunt het (nog) niet geloven, ook al is al het bewijs daar.*

*Je hebt zelfs in de kist gekeken, hem aangeraakt, gevoeld hoe koud hij was, je was geschrokken van hoe hij eruitzag. Je weet nog hoe het eruitzag toen, samen met zijn laatste adem, de 'ziel' uit zijn lichaam verdween. Een subtiele verandering, maar toch. Op dat moment wist je: hij is dood, nog voordat de artsen het je vertelden.*

*Je hebt de deksel op de kist geschroefd. Zo'n laatste moment dat je je realiseerde: nu zie ik hem echt nooit, nooit meer.*

*En toch... je kunt maar niet geloven dat dit jouw nieuwe werkelijkheid is.*

Niet iedereen kan een overledene nog zien. Soms wordt het mensen afgeraden omdat een lichaam er te slecht uitziet, bijvoorbeeld omdat door de manier van overlijden het lichaam enorm is toegetakeld.

Als je iemand niet kunt zien na een overlijden, is het werkelijke besef dat iemand echt nooit meer terugkomt, nóg veel moeilijker.

Nog lastiger te geloven dat dit het dus is. Alles wat zo vertrouwd was, is niet

meer. Waar je zo aan gewend was, is vanaf nu voor altijd anders. Het is maar goed dat je op het moment van het overlijden nog niet alle implicaties van 'voor altijd' kunt overzien. Dan zou je het helemaal niet meer weten.

Als verdoofd blijf je achter. Je blijft het herhalen naar anderen, en anderen blijven je er ook naar vragen: 'Wat is er gebeurd?', 'Hoe kon dit gebeuren?', 'Heb je het aan zien komen?' Telkens weer krijg je de gelegenheid om je verhaal te doen. Dat is ook nodig, want daarmee kun je jouw verhaal 'compleet' maken. Zo compleet mogelijk, tenminste.

Ons brein houdt niet van open eindjes, daarom is het ook belangrijk om zoveel mogelijk informatie boven tafel te krijgen. Die informatie ga je de komende tijd verzamelen. Je zult vast niet op alles een antwoord krijgen en soms is 'er is geen antwoord' ook voldoende.

Je kijkt aan tegen een hoge berg, ziet een zwart gat, of je ziet helemaal niks. Een overlijden brengt zo veel chaos met zich mee dat het onvoorstelbaar is dat je ooit weer houvast kunt gaan krijgen in dit leven. Onvoorstelbaar dat niet ook jouw leven is gestopt, samen met het leven van degene van wie je zo veel houdt.

Jouw leven krijgt een rouwrand. In eerste instantie is die rouwrand heel dik, is alles wat je ziet en doet zwart. De rand is zo dik dat deze je hele lijf, je hele alles opslokt. Met het verstrijken van de tijd, met het opdoen van nieuwe ervaringen, wordt deze rouwrand vanzelf (echt waar!) dunner en ergens op enig moment gaat die rand een wezenlijk deel uitmaken van wie jij bent, net als al je andere ervaringen daar deel van zijn.

Dit verlies vormt je verder. Het maakt jou tot wie je bent. Je wil dat helemaal niet, dat is duidelijk. Je wil liever gewoon blijven wie je was. Misschien had je nog niet eerder een groot verlies meegemaakt en was het fijner geweest als je jouw onbezorgde leven (als je dat had) had kunnen voortzetten.

Maar hier is die: de onontkoombare realiteit. Je kunt er niet omheen. Dit is nu jouw leven. Jouw leven in rouw. Je moet je weg gaan vinden in dit nieuwe landschap, dat ook wel het landschap van rouw wordt genoemd.

#### Tip:

Schrijf alles op wat je moet doen. Je hoofd is een zeef. Door te proberen alles te onthouden, kan jouw paniek nog groter worden (want het lukt namelijk niet om te onthouden). Maak een lijst(je)!

